



Сам себе психолог

Игорь ВАГИН

# ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

 ПИТЕР®



---

Сам себе психолог

---

СЕРИЯ

Игорь Вагин

# ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

 ПИТЕР®

Санкт-Петербург  
Москва • Харьков • Минск

2002

Вагин Игорь Олегович

## ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Серия «Сам себе психолог»

Главный редактор  
Заведующий редакцией (г. Москва)  
Литературный редактор  
Художник обложки  
Корректоры  
Верстка

Е. Строганова  
Е. Журавлева  
В. Мазо  
В. Шимкевич  
Н. Романова, С. Шеякова  
Л. Панич

ББК 88.5 УДК 159.9

Вагин И. О.

В14 Психология жизни и смерти. — СПб.: Питер, 2002. — 160 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 5-318-00086-X

«Правильное восприятие смерти заставляет нас почувствовать радость и ценность нашей жизни», — считает Игорь Вагин.

Прочитайте его книгу, и вы сможете:

- «держать себя в руках» в экстремальных ситуациях;
- стать психологически сильнее и мудрее;
- преодолеть страх смерти;
- помочь людям, пережившим утрату близких;
- оценить насмешку жизни над суевериями смерти;
- пропрограммировать жизнь — и прожить ее, как хочется.

© И. О. Вагин, 2000

© Серия, оформление, Издательский дом «Питер», 2002

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-318-00086-X

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93, том 2; 95 3000 — книги и брошюры.

Подписано к печати 28.02.2002. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Усл. п. л. 8,4. Доп. тираж 20 000 экз. Заказ № 944.

ООО «Питер Принт», 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67, лит. В.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат»

(типография им. Володарского) Министерства РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

*Сердечно благодарю  
Антонину Глуцай и Льва Кима  
за неоценимую помощь в написа-  
нии этой книги.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

И все меня переживет.  
И даже ветхая скворешня.

Однажды утром Крик желаний разбудит тебя и отправит в неизвестное путешествие на корабле по имени «жизнь».

Корабль постепенно набирает ход и вот уже несется на всех парусах. Мелькают за бортом берег, волны, облака, и свежий ветер любопытства гонит тебя вперед к горизонту. Так приятно наблюдать все, что проносится за бортом, не прикладывая усилий к тому, чтобы сосредоточиться на чем-то одном. Причудливость облаков и волны, то набегающие, то удаляющиеся, создают иллюзию полноты жизни, но иногда мелькает мысль, что назад повернуть ты уже не сможешь: ты не капитан на этом судне. И эта мысль вызывает у тебя чувство, родственное ностальгии...

Ты утешаешь себя, что впереди будет еще много нового и необычного, включая и приход в ту неизвестную гавань, которую люди называют резким и кратким именем «смерть».

Зная, что все мы когда-нибудь прибудем в эту последнюю гавань, ты начинаешь задумываться: «А как же проходит путешествие, что ты видел, что узнал, где бы хотел остановиться?» И ты смеешься над собой, понимая, что невозможно остановить этот корабль, что непрерывное движение из одной гавани в другую и есть по сути своей *жизнь*.

Все быстрее и быстрее бег корабля... И, возможно, там впереди, в туманной дымке, и есть та пристань... И однажды утром ты проснешься с чувством, что путешествие заканчивается... А что осталось в памяти?

Ты уже прошел и штормы и штили, ты видел и пережил увлекательные и кошмарные миражи.

Причудливые облака растворились, волны постоянно меняются, за ними не уследишь и не сохранишь в памяти. Все виденное тобой осталось полузабытыми иллюзорными образами, словно потускневшие слайды...

Истинно лишь ощущение, что путешествие так быстро проходит и, наверное, никогда больше не повторится...

А ты по-прежнему один, как и в начале пути; а обиды, боль, разочарование и неосуществленные мечты и есть твой накопленный багаж.

Ты задаешься вопросами: «Кто же хозяин этого корабля? Почему ты оказался на нем? Кто составил маршрут путешествия?»

Ответов нет. Наверное, и перед пассажирами других кораблей, которые ты время от времени видишь плывущими в море, встают те же картины, их мучают те же вопросы.

Почему-то вспомнился образ «Летучего голландца», обреченного на вечное странствие. Приходит на память и рассказ Проспера Мериме «Таманго». Герой тоже пытался изменить маршрут судна, резко повернув руль, но чуть не утопил корабль. И осознав, что не может управлять кораблем, он оставил все попытки. И стал смирившимся наблюдателем.

Отчего делается грустно на душе, когда видишь в море парус, уходящий за горизонт? Не оттого ли, что и ты когда-нибудь уйдешь за горизонт в неизвестность и не вернешься обратно?

И внезапно нахлынут воспоминания детства, когда ты с бабушкой стоял на берегу моря и она с грустью цитировала строки Лермонтова:

Белеет парус одинокий  
В тумане моря голубом.  
Что ищет он в краю далеком,  
Что кинул он в краю родном?

О чем думала она тогда? Уже и не спросишь...

Вспоминается рассказ И. Бунина «В ночном море», который ты читал еще несколько лет назад и думал, наверное, как хорошо плыть по Средиземному морю, наблюдая звезды на небе.

Но, перечитывая этот рассказ снова, ты обращаешь внимание на то, что герой его медленно умирает, и это его последнее путешествие.

Кстати, книгу с этим рассказом подарил тебе на день рождения друг, который недавно трагически погиб.

И тебя не радует приближение часа, когда корабль придет в гавань, хотя путешествие довольно утомительно.

Где-то впереди над морем на горизонте туман. Возможно, именно там берег и гавань. И вспомни роман «Берег»: как герой романа, престарелый писатель, умирая в самолете, увидел берег...

И однажды мы услышим где-то вдалеке удары колокола. Возможно, это колокол на берегу, и звучит он в честь еще одного корабля, пришедшего в гавань. Кто будет встречать тебя там на берегу? А может быть, пристань будет пуста?

Внезапно приходит в голову такое сравнение: время нашей жизни ограничено, как время спектакля в театре. Для тебя играют артисты на сцене, меняются декорации, звучит музыка, но ты знаешь, что время неумолимо отсчитывает твоё пребывание в зале. Скоро опустится занавес, и тебя попросят покинуть место. Действие твоего билета закончится. Уже идет последний акт. Кто-то уже встал и ушел. И ты краем глаза видишь пустые места. А что там, вне зала? А там ночь, которая ждет тебя...

И ты понимаешь, что на твоём месте уже сидело много людей, которые, покидая этот зал, уходили в ночь. Кому-то понравилась пьеса, которую ты смотришь сейчас, кому-то нет — и он ушел раньше окончания спектакля. Но они все покинули зал, никто не остался.

Уже опускается занавес... Пора уходить...

Что ждет тебя в ночи?..

Возможно, только тьма?..

Она терпелива, она дождется тебя...

Спрашивайте, как Серафим Саровский:  
«Господи, как мне умирать будет?»

# Глава 1

## ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СМЕРТЬЮ

---

В жизни все фальшиво. Есть только одна истина, и эта истина — смерть.

*Хагакуре Бусидо*

Самое таинственное в жизни каждого человека — это его смерть.

Все религии мира и философские системы были порождены страхом человека перед смертью. Величайшие умы человечества испытывали неподдельный ужас перед расставанием с жизнью: Чингисхан, Наполеон, Лев Толстой, Фрейд. Большинство людей избегают даже слова «смерть», заменяя ее такими выражениями, как переход, уход в лучший мир, забвение, мир иной и т. д.

У нас о смерти принято молчать или философствовать. Абстрактная смерть никого не страшит. И говорить о ней можно без опаски, ссылаясь на такие испытанные временем источники мировой культуры, как египетская Книга Мертвых и тибетская Бардо Тодол, Агни-Йога и древнеиндийская Бхагават Гита. Многие с любопытством читают Моуди.

Но все ли верят написанному? Ведь проверить на собственном опыте можно один только раз, но после этого уже ничего не расскажешь... Пережившие клиническую смерть видят лишь начало пути, лишь первый виток перехода. Это еще не смерть.

Страх собственной смерти — самый сильный из человеческих страхов. Он конкретен — потому и живуч. Когда смерть подходит совсем близко — умирают наши родственники или



близкие друзья, мы пугаемся, примеряя ее к себе. И этот скользящий душу ужас часто приводит человека к крамольной мысли о нецелесообразности жизни и нашей роли на земле. Рождается ребенок — у него несколько барьеров защиты перед смертью: прадедушки, прабабушки, дедушки и бабушки, мать, отец. Человек взрослеет, и умерли уже прадедушки и прабабушки, а через некоторое время уходят в мир иной дедушки и бабушки, и вот перед ним всего один уровень защиты: его отец и мать, но умерли и они, и он уже перед лицом смерти. Кто-то раньше вышел на этот рубеж, кто-то — позже, но все равно когда-то выйдет. Теперь есть время и подумать о смерти. В отношении к смерти есть странная двойственность: с одной стороны, мы испытываем страх смерти, с другой — есть ощущение, что мы будем жить вечно.

*Царь Махараджа Юджиштихра пять тысяч лет назад сказал: «Удивительнее всего то, что прадеды, деды, отцы умерли, но каждый думает, что он не умрет».*

*В зоопарке, перед клеткой льва, маленький мальчик спрашивает отца:*

*— Папа, кто это?*

*— Это лев, царь зверей.*

*— Почему он царь?*

*— Потому что он самый сильный. Он может разорвать кого угодно.*

*— И тебя?*

*— Да, и меня, если вырвется из клетки.*

*— Папа, а если он вырвется из клетки, на каком троллейбусе мне ехать домой?*

Мы всегда рассматриваем смерть как нечто относящиеся к другим, а не к нам. Мы планируем нашу жизнь, поездки, встречи, дела, но в наши планы почему-то не входит смерть, хотя это самый неопровержимый факт. Поэтому многие не готовы к собственной смерти. Люди за всю жизнь даже не успевают написать завещание, даже подумать о том, что его необходимо написать. В чем же причина этого парадокса? Пожалуй, причина в том, что, являясь духовной частицей Вечного разума, мы ошибочно переносим ощущение бессмертия на свое бренное тело. В результате люди воспринимают свое тело и то, что с ним связано, как единственную непреходящую ценность.

Есть и некая двойственность в отношении к смерти: мы боимся ее, но вместе с тем нам крайне любопытно — а что будет после смерти? Вот почему люди с тревожным интересом читают книги о смерти, пытаясь робко заглянуть в неведомое.

Большинство людей с трудом представляют свою смерть, или это представление значительно искажено. Всем нам, умирая, придется столкнуться с новым опытом, пережить, увидеть, почувствовать много такого, чего мы не ждем и о чем не задумываемся. Получив опыт переживания смерти, мы будем меньше страдать и испытывать меньше страха. Процесс перехода от бытия к небытию может быть трагическим, но может быть и легким, как переход от бодрствования ко сну.

Но действительно ли мы на этой земле пассивные заложники смерти или все-таки способны стать хозяевами своего страха, а значит, и судьбы?

К смерти, как показывает наш опыт, можно подготовиться, чтобы умирание было достойным и не столь трудным.

В Академии иррациональной психологии разработана специальная программа: «Лицом к лицу со смертью». Эта программа включает особый тренинг, в который входят следующие блоки:

1. Индивидуальное восприятие смерти каждым участником тренинга.
2. Переживания перед смертью.
3. Переживания после смерти.
4. Перепрограммирование даты смерти.
5. Присутствие на собственных похоронах, отпевании и поминках.
6. Посещение своей могилы через несколько месяцев и лет.
7. Упражнение: вам осталось жить 3 года, 1 год и три месяца.
8. Сверхвыживаемость: как подготовить себя к экстремальным ситуациям.
9. Договор со смертью.
10. Общение с умирающими.
11. Общение с людьми, перенесшими утрату близких.

Уже восемь лет проводятся уникальные эксперименты по перепрограммированию даты смерти. Более двух тысяч человек получили возможность заглянуть в свой роковой день и, преодолев страх, отодвинули его на многие годы.

До недавнего времени для большинства этих людей такое трудно было даже вообразить. Но если представить человека как большой сверхмощный компьютер со множеством программ, поддающихся корректировке, то можно перепрограммировать и собственную смерть. Дата ее у каждого из нас запрограммирована в подсознании, которое ведает все, и под гипнозом любой человек способен не только назвать ее, но и увидеть обстоятельства своей кончины.

Не случайно многие поэты, обладая поэтическим, а стало быть, иррациональным восприятием мира, не только предчувствовали свою смерть, но и почти наверняка знали, как все произойдет. *Вспомните слова Игоря Талькова: «Меня убьют при большом скоплении народа, и убийцу не найдут». Николай Рубцов, трагически погибший 19 января, в день православного праздника Крещения, писал в одном из стихотворений: «Я умру в крещенские морозы...» Андрей Белый, написавший: «Я умру от солнечных стрел...» — действительно умер от последствий солнечного удара.*

Предчувствие смерти каждый принял как свою меру жизни, каждый принял свой вариант смерти как неизбежность. Кстати, слово «смерть» в исконном своем значении имеет смысл «своя мера».

Пушкин, Лермонтов, Гоголь, Блок, Есенин, Высоцкий — все они остро ощущали в себе запущенную «смертельную программу». Судя по их творчеству, по рассказам их современников, никто из них не представлял себя стариком.

Герой главного произведения А. С. Пушкина, Евгений Онегин, стреляется на дуэли и убивает Ленского зимой. Зимой на дуэли сам автор получает смертельное ранение. Причина и книжной, и реальной дуэли одна — ревность.

Обратимся к трагедии Пушкина «Каменный гость», которую автор написал вскоре после свадьбы. Произведение насквозь пропитано духом смерти, умирает и любовник от каменного рукопожатия покойника Командора. Интересно, что Пушкин идентифицирует себя то с любовником Дон Гуаном, то с Командором — каменным гостем. Он как будто предчувствовал, что погибнет молодым, оставив вдовой красавицу жену. Снедаемый ревностью, поэт не мог допустить, чтобы у его жены были любовники после его смерти, и свои пред-

чувствия и фантазии он реализовал в сюжете данного произведения. М. Ю. Лермонтов написал следующее стихотворение — что вы чувствуете, прочитав его?

Горные вершины  
Спят во мгле ночной;  
Тихие долины  
Полны свежей мглой;  
Не пылит дорога,  
Не дрожат листы...  
Подожди немного,  
Отдохнешь и ты.

В «Герое нашего времени» М. Лермонтов описал дуэль Печорина и Грушницкого на Кавказе. Сам поэт также погиб на Кавказе во время дуэли. Интересен факт, что Лермонтов предсказал две свои могилы. Вот как семнадцатилетний поэт видит свою могилу:

Я предузнал мой жребий, мой конец...  
Кровавая меня могила ждет,  
Могила без молитв и без креста,  
На диком берегу ревуших вод.

Чем не Кавказ? Чуть позже, в 1831 году, Лермонтов пишет стихотворение «Завещание», где описывает могилу в лесу, «среди поляны, где вьются вечером туманы». С крестом и камнем. Чем не Россия? Через десятилетие его похоронили на пятигорском кладбище, без церковного погребения и креста на могиле. По просьбе бабушки поэта через год прах Лермонтова перезахоронили в Тарханах (в России). На новой могиле была поставлена часовня с крестом и памятник из черного мрамора. Что это — совпадения или предчувствие своей судьбы и программы смерти?

Кинорежиссер Станислав Говорухин писал впоследствии о Высоцком: «В какой-то момент в его сознании возникло ощущение близости конца. И вылилось в песне, хватающей за сердце:

Чуть помедленнее, кони, чуть помедленнее!  
Вы тугую не слушайте плеть!  
Но что-то кони мне попались привередливые;  
И дожить не успел, мне допеть не успеть.

И потом в разговоре: «Знаешь, я все чаще стал задумываться — как мало осталось! Пойми, мне так мало осталось, я не могу тратить год жизни на эту роль!»

Борис Пастернак предупреждал поэтов не описывать в своих стихах видение своей смерти, понимая, чем это может закончиться. Но Пастернак глубоко ошибался. Дело не в стихах поэтов, в которых они описывают свою смерть, дело в том, что в подсознании у людей существует программа.

Совсем недавно американские и итальянские биологи открыли ген смерти, ген, отвечающий за то, что клетки умирают, или ген, сокращающий продолжительность жизни. Оказывается, клетки человеческого организма не умирают от старости, а заканчивают жизнь самоубийством, если они могут стать потенциально опасными или ненужными для окружающих тканей и органов. Такое явление запрограммированной смерти клетки получило название «апоптоз». Главный принцип существования клетки — лучше умереть, чем ошибиться в чем-то, если ее деятельность может навредить организму в целом. То есть смерть выступает как приспособительный механизм эволюции, она как будто расчищает, освобождает место новым более молодым организмам. С определенной долей условности это можно распространить на все живое в природе, включая и человека. Определенно существует аналогичная программа смерти в подсознании людей. У каждого своя — у кого-то более жесткая, у кого-то более гибкая. Возможно, она и является причиной суицидного поведения.

Во время специального тренинга «Лицом к лицу со смертью» наши ученики в состоянии транса тоже просматривают свой «черный день». И тем, кто не согласен со своей датой ухода, мы помогаем передвинуть ее по шкале времени. По ходу развития событий каждый «достаивает» свой вариант благополучного проживания этого дня: спасли врачи, близкие, или же человек сам нашел силы и сумел избежать рокового финала.

Но бывает и так, что, преодолев первый смертельный рубеж, он проходит по оси времени до второго или даже до третьего, а потом вдруг сам добровольно соглашается умереть. Это происходит тогда, когда появляется ощущение, что программа жизни выполнена и уже ничто не держит его на этой земле. Давно замечено, что если человек умирает с сознанием выполненного



долга, он не цепляется за жизнь, он уходит умиротворенным. Более того, он чувствует, как его *душу* заполняют непередаваемый покой, радость, легкость... Душа получает доступ в совершенно иной мир — в мир, где царят покой и безмятежность. Этот мир залит потоками света, имеющего совершенно иную природу, нежели земной свет. И люди получают объяснение всему тому, что здесь, на земле, представлялось им враждебным, несправедливым, нечестным, безжалостным. На пути в этот мир человек освобождается от зависимостей и привязанностей ко всему материальному. Путь к познанию той истины, что вся Вселенная управляется силой любви ко всему сущему.

Один из участников нашего тренинга (он психолог, сам проводит подобные тренинги) рассказал нам случай, когда он впервые серьезно задумался о смерти.

Была зима, январь, сильный мороз. Я проводил тренинг на 4-м этаже школы. За окном на ветке дерева сидела птица. Мы говорили о судьбе, о том, что мы ответственны за свою судьбу. В это время птица на ветке запуталась в веревке, как-то попавшей на ветку. Птица билась, пытаясь вырваться из веревочной петли, но с каждой попыткой все больше и больше затягивала петлю на шею и, наконец, повисла, как повешенная, на веревке, продолжая биться. Все слушатели смотрели в окно. Кто-то предложил залезть на дерево и освободить птицу, кто-то даже вышел во двор и пытался вскарабкаться на дерево. Но попытка не увенчалась успехом. Один из учеников достал пистолет и выстрелил в окно, стараясь перебить веревку или ветку, но и здесь ничего не вышло. Вдруг все поняли, что птицу уже не спасти. Она раскачивалась в петле на ветру, и чувствовалось, что она окончательно задохнулась и окончила.

Я остро ощущал растерянность и вину, витавшие в атмосфере зала, но, как ни старался, не мог взять ситуацию под контроль. Мы продолжали разговаривать о судьбе, о наших возможностях, но в наших словах уже не было прежней убедительности. Мы все поняли, что очень многое зависит не от нас... Я часто вспоминаю эту птицу и думаю, как много существует заблуждений в отношении судьбы и контроля над ней.

А ведь единственный урок, который человек должен усвоить на Земле, — любовь ко всему сущему. Человек — венец природы. А природа, как известно, не ведает страха перед переходом из одного состояния в другое.

В начале тренинга «Лицом к лицу со смертью» мы предлагаем ученикам пройти следующую медитацию, которая настраивает людей на переживание бесконечности в цепи жизни и перемен. После прохождения подобной медитации люди ощущают: уменьшается их страх смерти, небытия, исчезает постоянное чувство тревоги, суетливости, появляется состояние покоя, безмятежности, порядка в душе.

Далее представлена медитация, позволяющая настроиться психологически на будущую смерть и подготовиться к ней.



Дерево весной цветет, летом — плодоносит, осенью — сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной — вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы — одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы — капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

---

Подавляющее большинство участников тренинга после погружения в транс и переживания представленных выше медитаций отмечали успокоение, уменьшение страха перед смертью, желание всерьез подготовиться к смерти.

У нас существует традиция — во время проведения тренинга люди приносят и читают куски из литературных произведений наших русских авторов, касающиеся смерти. Один из наших учеников, описывая свое состояние после указанных ме-

дитаций, прочитал нам следующий отрывок из повести Юрия Трифонова «Старик»:

*Он искал нити, соединяющее прошлое с еще более далеким прошлым и с будущим. Человек, говорил он, никогда не примирится со смертью, потому что в нем заложено ощущение бесконечности нити, часть которой он сам. Не бог награждает человека бессмертием, и не религия внушает ему идею, а вот это закодированное, передающееся с генами ощущение причастности к бесконечному ряду.*

Проходя подобные переживания, большинство людей отмечают, что стали менее тревожными, у них исчезло внутреннее напряжение, повысилось настроение, они проще стали смотреть на казавшиеся ранее сложными жизненные проблемы и, главное, у них появилось умение ценить настоящую жизнь со всеми ее невзгодами и сложностями. Многие отмечали, что легче переносятся стрессовые ситуации, гармоничней выстраиваются отношения с людьми и, что особенно важно, их меньше беспокоят страхи и тревога за будущее. В глубине каждого из нас есть информация о переживаниях во время умирания. Люди, проходившие наш тренинг, ссылались на опыт переживаний операций под наркозом, тяжелых соматических заболеваний во время кризиса, они вспоминали состояние во время получения травм в автокатастрофах, ударов по голове, падений, утоплений, ранений в бою и, наконец, кошмарных сновидений.

Использование погружения в специально разработанные мной трансовые состояния измененного сознания вызывает удивительно яркие и конкретные образы, связанные со смертью. Практика показывает, что людям чрезвычайно интересно заглянуть по ту сторону смерти, но эти упражнения требуют определенного мужества и подготовки, поэтому я советую сначала пройти тренинг «Сверхвозможности» и «Иррациональный психосинтез». Нередко после тренинга «Лицом к лицу со смертью» участники тренинга рассказывают о появлении у них сверхспособностей: дара ясновидения, предсказания, гадания, включая и целительство. Люди, занимающиеся творческим трудом, отмечают повышение творческого потенциала: легче писать музыку, стихи, книги, рисовать картины, как будто открывается второе дыхание, в голове появляются и расцветают новые сюжеты и темы. Восприятие мира становится более ярким,

сочным и глубоким. Пробуждаются новые эмоциональные переживания положительного регистра. Вот что об этом говорят наши ученики:

Мир меня больше радует, мир стал светлее, я испытываю более яркое чувство любви к своим близким. Мне стало интереснее жить и общаться с окружающими людьми. Отношения с людьми стали более искренними и глубокими. Мои творческие возможности увеличились, исчезли блоки, преграды в творчестве, я стал чаще и смелее рисковать, спало то, что сдерживало меня раньше. Легче решаются творческие и житейские проблемы, я как будто попал на волну удачи.

Как это ни парадоксально, улучшаются сексуальные функции: повышается потенция, оргазм приобретает более яркую насыщенность, интимные отношения доставляют большую радость. Кстати, отмечено также улучшение физического и психического здоровья, исчезают боли функционального характера, нормализуется сон, повышается работоспособность.

Почему я стал проводить тренинг «Лицом к лицу со смертью»? Тому было несколько причин.

*Причина первая.* Проводя уже десять лет семинары по холотропному дыханию, ребефингу, голонавтике (речь, в принципе, идет об одном и том же — дыхательных упражнениях, тесно связанных с именем Станислава Грофа), проводя также тренинги «Фиолетовое пламя — работа с кармой и прошлыми воплощениями», я заметил, что люди во время этих тренингов спонтанно переживают смерть в самых разных ее проявлениях. Смерть может рассматриваться как конец очередного воплощения. Нередко эта смерть была насильственная, мучительная и жестокая. Но, как ни странно, после этих кошмарных переживаний участники тренингов испытывали облегчение и духовный подъем и с интересом рассказывали об этом.

*Вторая причина.* В ходе тренингов по «Сверхвозможностям» люди опять рассказывали о случаях экстремальных ситуаций, когда они, используя свой потенциал, избежали смерти.

*Причина третья.* Вольно или не вольно, говоря о человеческой жизни, мы приходим и к обсуждению смерти, а что значит смерть в человеческой жизни?

Мы встречаемся со смертью всю жизнь. Умирают наши близкие и не близкие нам люди, и мы умрем. Смерть — единственный реальный факт нашей жизни. Как говорят на Востоке: Жизнь как сон, но так не хочется просыпаться». Однако все мы когда-нибудь проснемся, осознав, что умираем. А готовы ли мы к этому?

В результате я пришел к выводу, что, проводя тренинги и сикотерапевтическое консультирование, все равно приходится обсуждать тему смерти. А почему не дать людям испытать никальный опыт переживания собственной смерти и потом обсудить его вместе с ними?

А теперь опишем несколько типичных случаев прохождения воей смерти (изменение программы смерти).

### **Случай первый**

(Рассказ одного из участников наших тренингов, Сергея А.)

Я лег на кушетку и закрыл глаза. Я не спал, я ощущал необычайную легкость во всем теле, отчетливо слышал голос: «Год 1999-й, год 2000-й, год 2010-й, год 2020-й... Не бойся, смотри, как все произошло!»

Я вижу картинку. Вечер. Мокрый снег забивает лобовое стекло машины. Вдруг из-за поворота вылетает какой-то стремительно движущийся объект полукруглой формы и ослепляет меня яркими фарами. Пытаюсь уйти влево, но поздно — происходит столкновение. Салон моей машины полностью смят. Вижу свое тело в крови. Ужасное зрелище! Затем меня укладывают на носилки и куда-то уносят.

Слышу голос: «Стоп! Теперь вы должны возвратиться на несколько часов назад и постараться избежать столкновения».

И вновь я на той же дороге. Не доезжая до поворота, останавливаю машину и жду. Вскоре мимо меня с грохотом пролетает грузовик. Я снова сажусь в машину и миную злополучное место. На календаре 2 марта 2025 года.

### **Случай второй**

(Рассказ Ольги, 56 лет)

Медленно погружаюсь в транс, вижу календарь. Неспешно переворачиваю страницы: 2000 год, 2002 год, 2007 год.



Стоп — ощущаю, что меня нет. Возвращаюсь в 2006 год, февраль. Вижу свою квартиру, лежу в постели, ощущаю боль в груди, знаю — это инфаркт миокарда, я дома одна. Нужно дождаться родственников, дочь, она поможет. Собираю все свои силы. Боль такая, что не пошевелиться. Чувствую, как наплывает мрак, кружится голова. Слабость, усиливается тяжесть и холод во всем теле. Я бесконечно одинока. Страх и боль заполняют сознание. Это смерть. Я уже готова к ней. Все — душа оторвалась от тела. Я вижу себя сверху: мое тело в постели, глаза закрыты, тело неподвижно, дыхания нет. Вот и все, конец. Я медленно лечу, навстречу мне движется яркий свет, становится теплее, тело легкое, невесомое. Все быстрее и быстрее... Я уже вижу умерших мать и брата. Но внизу остались дочь и внучка. Может быть, надо вернуться к ним? Или нет? И в это время слышу голос: «Иди обратно, тебе рано». Неохотно и с опаской возвращаюсь в свое тело. Опять боль, слабость, одиночество... Собираю все свои силы. Вспоминанию тренинг «Сверхвозможности». Накачиваю себя уверенностью — я справлюсь, усиливаю свой потенциал удачи и работаю с болью. Боль уже меньше, терпимее, страха почти нет. Дожидаюсь дочку, которая вызывает «скорую», и меня уже лечат врачи, я уже в жизни.

На другой день после сеанса она принесла следующий текст, выписанный из какой-то книги, которую ей подарила подруга:

*Я хотел бы умереть после болезни, достаточно долгой, чтобы успеть к ней подготовиться, и недостаточно длительной, чтобы стать в тягость своим близким. Я хотел бы лежать в комнате у окна и видеть, как смерть появилась на соседнем холме. Вот она входит в дверь... И я говорю ей: войди. Но подожди. Будь моей гостьей. Дай собраться перед дорогой. Присядь. Ну вот, я готов. Идем.*

Афинагор.

### Случай третий

(Рассказ Виктора, офицера-контрактника 32 лет. Часто бывает в «горячих точках», имеет ранение)

Медленно вхожу в состояние транса, путешествую по оси времени: стоп — меня уже нет. Год 1999-й, южное село, идет бой. Ощущаю ранение в грудь плюс контузия, неужели смерть? Боль волнами распространяется по телу, вижу кровь, становится труднее дышать. Не могу вздохнуть полной грудью. Гремит бой, рядом еще

кто-то убитый, не шевелится. Нарастает слабость и боль, уже разливаешься холод по телу, знобит. Как-то резко стало темно, хотя знаю — еще продолжается день. Жуткое одиночество, неужели никто не поможет, никто не подойдет ко мне? Да, это смерть... Тяжесть и боль, уходит страх... и одиночество... Вот теперь я понял, что все умирают в одиночестве. Конец. Но вдруг стало легче; я вижу себя со стороны. Да, ранение в грудь; теперь понятно, почему так тяжело дышалось. Я убит, рядом еще чье-то тело. Бой продолжается, горит здание, слышен треск пулеметов и автоматов. Где же остальные ребята? А впрочем, какая разница? Для меня и война, и жизнь закончились. Лечу ввысь. Тело легкое, невесомое; дышится уже легко, приятное тепло... Выше, выше, много света, яркий свет и вдруг — вижу убитого друга и мою бабушку, которая умерла много лет назад, они улыбаются мне. Но тут же вспоминаю, что внизу остались сын, мать — кто им поможет, как они там без меня... Надо возвращаться, скорее вниз. Снова измученное изуродованное тело, слабость, тупая боль, удушье. Надо терпеть, держаться, дожидаться своих.

Накачиваю себя уверенностью, снимаю страх и также уменьшаю боль (тренинг «Сверхвозможности»). Терплю и жду, жду и терплю. Наконец, меня находят, оказывают медицинскую помощь и транспортируют в госпиталь. Я дождался, я не умер, я выжил.

Выйдя из транса, я вспомнил следующие строки неизвестного мне поэта:

С утра сомнения и ложь  
И копошющиеся черти.  
День только к вечеру хорош,  
Жизнь тем ясней, чем ближе к смерти.

Есть свои тонкости в перепрограммировании даты смерти. На практике приходится находить и прорабатывать несколько вариантов прохождения барьеров смерти, чтобы само подсознание выбрало, какой вариант ему подходит больше.

Во все времена и во всех культурах люди верили в продолжение жизни после смерти. Многие уважаемые люди считали это совершенно нормальным явлением и, исходя из этого, пытались объяснить устройство мира. Да и в Библии нет ни одного места, где бы отрицалась реинкарнация. И, кстати, до первого Вселенского собора в Никее в 325 году реинкарнация признавалась всеми христианскими авторитетами.

Один из институтов общественного мнения проводил опрос в десяти западных странах, и выяснилось, что в реинкарнацики верит треть населения. А в восточных странах — это широко признанный феномен. Там со смертью в прямом смысле работают.

Наша цель — научить человека осмыслить свою смерть, осознать ее значимость, примирить с нею как с естественным продолжением жизни. Закон гармонии гласит, что во Вселенной все устроено разумно. И духовное не может существовать без физического. Наше физическое тело окружено биоплазменным слоем, состоящим из эфирного, астрального и ментального тел. После смерти эфирное и астральное тела трансформируются в другие виды материи, а ментальное никуда не исчезает. Оно хранится в банке данных единого энергоинформационного поля Вселенной. Поэтому никогда не говорите умершему «прощай», говорите — «до встречи».

Когда мы умираем, Душа рождается в Вечность, откуда мы пришли. Спросите ребенка, когда он еще в утробе матери, — желает ли он выходить оттуда. Попробуйте ребенку описать жизнь не реалиями внешнего мира, а через отрицание того, что его окружает в материнском чреве. Что же удивляться, когда дети плачут и протестуют при рождении? Не так ли мы скорбим, когда умираем?

Лишь бы не было родовой травмы, лишь бы не было осложнений при родах. Отныне образ нашего бессмертия зависит от нашей любви. Человек поступает туда, где ум имеет цель и любим им.

Спрашивайте, как Серафим Саровский: «Господи, как мне умирать будет?»

Можно воспринимать смерть как тупик, а можно, как дверь. «Я не умер — я вышел».

Во время прохождения тренинга «Лицом к лицу со смертью» его участники в трансовом состоянии представляли себе свою собственную смерть во всех подробностях: как они умирают и что чувствуют при этом, описывали самые разные ощущения и переживания, связанные с процессом умирания и перехода в иной мир.

В целом, можно выделить такие основные переживания во время умирания до перехода в мир иной:

тьма,  
холод,  
тяжесть,  
удушье,  
боль,  
страх,  
одиночество.

Но уже после прохождения барьера смерти ощущения меняются на диаметрально противоположные, более приятные:

свет,  
тепло,  
легкость,  
полет,  
легко дышится,  
состояние комфорта, боль ушла,  
гармония и покой в душе, все позади,  
встреча с умершими друзьями и родственниками.  
Но и встреча с врагами, людьми, с которыми в жизни были  
непростые отношения.

И здесь самые интересные переживания в полной палитре: от всепрощения и покаяния до продолжения желания отомстить.

Что больше всего радует людей — это ощущение освобождения от больного, теперь уже ненужного тела. Нет постоянной суеты, тревоги за будущее, страха. Освободились от негативных переживаний: раздражительности, гнева, чувства стыда, вины и обиды. Душа теперь не зависит от тела и его потребностей — исчезли пищевой, сексуальный и другие инстинкты. Нет больше и земных проблем. Все хорошо и спокойно. Время остановилось, но есть великолепное чувство полета, как это бывает во сне, можно двигаться, лететь, куда ты хочешь. Ты свободен. Как будто прошли тяжелые роды, и вы родились в другой, более совершенный мир. Как сказал один из участников наших тренингов, именно у Юрия Бондарева лучше всего описано переживание смерти как перехода в другой мир.

*Да, был тот берег... именно здесь святой, сокровенный и великий закон человеческой жизни, закон надежды, веры в то,*

что ничто не исчезает бесследно. Закон, обманывающий физическую смерть каждого, надежда на то, что все вечно...

И уже без боли, прощаясь с самим собой, он медленно плыл на пропитанном запахом сена пароме в теплой полуденной воде, плыл, приближаясь, и никак не мог приблизиться к тому берегу зеленому, обетованному, солнечному, который обещал ему всю жизнь впереди.

## **А что нас ждет «на том свете»?**

Вот наиболее часто встречающиеся ответы людей, прошедших мои тренинги.

- ☑ Полный покой.
- ☑ Успокоенность и гармония.
- ☑ Избавление от мирских забот и тягот.
- ☑ Избавление от тела и всего того, что с этим телом связано.
- ☑ Общение с любимыми людьми, которые умерли до нас, как правило, это люди, которых мы любили на момент расставания с ними.
- ☑ Нет чувства потери близких, оставшихся на земле, нужно просто дождаться, когда они тоже перейдут в мир иной.
- ☑ Познание нового мира.
- ☑ Общение с самыми разными интересными людьми, теперь им можно задать волнующие нас вопросы.
- ☑ Стать для близких ангелом-хранителем, помогать им в реальной жизни.
- ☑ А, возможно, будет немного скучновато.

## **«Якоря» земного существования**

Но что заставляет человека вернуться назад в свое тело, к мирским заботам и проблемам, чтобы вновь испытывать страдание?

Причины могут быть самые разные:

- ☑ Забота о детях и внуках.
- ☑ Забота о престарелых родителях.
- ☑ Незаконченная творческая работа (написание книги, картины, музыкального произведения, научной работы).



☐ **Любовь, сексуальные переживания.** И лучше всех об этом написал М. Зощенко в «Голубой книге».

*Да, действительно. Когда госпожа Смерть, действительно, как говорится — без обмана, подойдет к Вашему изголовью и сказав: «Ага!», начнет отнимать вашу милую и до сих пор драгоценную жизнь, мы, вероятно, больше всего пожалеем об одном чувстве, которое нам при этом придется потерять.*

*Среди всех дивных чувств и явлений, щедро рассыпанных рукой природы, нам жальче всего будет расстаться с любовью.*

*И, говоря языком поэтических сравнений, наша вынутая душа забьется, застонет, запросится назад, униженно говоря, что она еще не все видела из того, что ей хотелось бы повидать.*

*Но все это вздор, ерунда, пустые отговорки. Она уже видела все, все — что могла.*

*Конечно, нам будет жаль не слышать музыки симфонических и духовых оркестров, пения птиц; не бродить по лесу в поисках грибов и ягод; не плавать, например, на пароходе и не лежать на берегу моря с целью отдохнуть. Конечно, нам препечально будет расстаться со своей любимой работой...*

*Все это славные вещи. И, расставаясь с ними, мы, вероятно, пожалеем, а может быть, даже и всплакнем.*

*Но вот о любви — о любви будут пролиты особые, горчайшие слезы...*

☐ Тяга к путешествиям — не все еще посмотрел на Земле.

☐ Мсть — отомстить, а потом и умереть можно.

Сами участники тренингов говорили, что если бы не эти якоря, то можно было бы остаться на том свете без всякого сожаления.

## **Переживания присутствия на своих похоронах, отпевании и поминках**

Не менее интересны впечатления людей, переживших свои собственные похороны и присутствовавших на собственных поминках.

Что скажут обо мне мои родственники и друзья на похоронах, во время отпевания и поминках?

Отрывок из новеллы Юрия Бондарева «Рассказ балерины» великолепно описывает эти переживания.

...Мне снилось, что меня отпевали в этой церкви... я никогда не ощущала такого упоения красотой, покоем наслаждения, разлитого в звуках, запахе, свете моего прощального часа с всем миром, с моими друзьями, с моим мужем, ставшими маленькими, жалкими оттого, что они, живые, не знали этого состояния.

Что они будут чувствовать в связи с моей смертью?

Кто все-таки придет на мои похороны?

В чьем сердце мне хочется остаться?

Как долго меня будут вспоминать?

Вот часто встречающиеся ответы, подчас проективного характера.

Да, только немногие будут искренне оплакивать мою смерть и помнить меня: не так уж я сделал много для других. И вместе с тем хотелось бы, чтобы меня помнили все. Чтобы хотя бы дети вспоминали.

Есть в Грузии старый гост.

Один человек умер и попал на тот свет. Когда он пришел в себя и осмотрелся, то увидел, что вокруг все так же, как и на земле, такое же небо, лес, дорога. Он пошел по дороге и увидел старика на обочине дороги, который сидел перед скатертью, разостланной на земле. На скатерти стоял кувшин с вином, лежали хлеб, сыр и зелень. Старик пригласил человека за стол. «Спешить некуда, садись, выпьем вина, поговорим».

Человек сел, старик наливал вино из кувшина, говорил красивые тосты, рассказывал интересные истории, притчи.

И так они сидели месяц, год, десять лет, и было интересно слушать старика, и никуда не нужно было спешить, и вино было таким вкусным. Но однажды старик заглянул в кувшин и заплакал: «Вино кончилось, теперь ты можешь идти дальше, видно, мои родственники забыли меня на земле. Так выпьем за то, чтобы в нашем кувшине никогда не кончалось вино и мы никогда не забывали своих предков и наши потомки не забывали нас».

На тренингах люди впервые серьезно задумываются о том, кто и что они для своих близких родственников, друзей, знакомых. Чего они добились в жизни? Как к ним относятся, любят ли их, уважают, ценят ли их? Естественно, нам хочется быть значимыми, любимыми, хочется, чтобы люди нас уважали. Появляется желание изменить свои отношения с некоторыми

людьми. Но сравнивая свое восприятие уже умерших близких людей, мы понимаем, что память о нас недолговечна. В лучшем случае, о нас будут помнить наши дети, жены, мужья, друзья, но пройдет время, и многие из них будут вспоминать нас все реже и реже. Это жизнь...

## **ТАК ЧТО ЖЕ ДАЕТ ТРЕНИНГ «ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СМЕРТЬЮ»?**

1. Выход на этап мудрого отношения к жизни. Появляется чувство глубинного спокойствия, ощущение понимания себя и жизни.
2. Улучшение глубинного восприятия мира: себя, своих психических процессов, лучшего понимания внутреннего мира других людей, природы и мира в целом.
3. Улучшение биоэнергетики организма, профилактика функциональных нарушений, повышение работоспособности и выносливости организма, усиления сенсорных способностей.
4. Развитие духовного начала в человеке, космического сознания, когда в поведении человека преобладают бескорыстие, доброта, доброжелательность и любовь к людям.

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЕРТИ КАК ПОИСК СМЫСЛА ЖИЗНИ**

Одна из проблем людей, посещающих мои тренинги, — поиск смысла жизни, смысла их бытия. Многие так для себя еще и не решили, как жить, что в их жизни главное, на что потратить те годы, которые отпущены им судьбой. Есть ощущение, что как-то все не так — как в песне В. Высоцкого:

Эх, ребята, все не так,  
Все не так, ребята...

А как надо жить?

Недаром на Востоке говорят: «Мы спим всю жизнь и просыпаемся только перед смертью». Но времени, чтобы что-то изменить, поменять, уже нет.

Программа «Лицом к лицу со смертью» решает и экзистенциальные проблемы бытия и поиска смысла жизни. Несколько тысяч участников тренингов смогли глубже разобраться в том, что такое для них смысл жизни. Здесь была использована методика «Вам осталось жить 3 года, 1 год и три месяца. Что вы хотели бы изменить в своей жизни? С кем общаться, отчего отказаться? Что наиболее ценное в вашей жизни? Каковы ваши самые главные желания?»

Всех людей можно условно разделить на три группы по восприятию предложенного задания.

1. *Все оставить так, как есть*, меня, в основном, все устраивает. Главное — успеть закончить все дела, которые я делаю сейчас.
2. *Все поменять*: работу, семью, жену или мужа, сойтись с другим человеком, больше отдавать времени хобби, заняться осуществлением своих планов, о которых я ранее только мечтал.
3. *Все отбросить и пожить в свое удовольствие*: путешествия, азартные игры, занятия спортом, любовь, секс, наркотики и др.

У каждого своя программа жизни, как и программа смерти. Человек волен делать свой выбор сам. Да, смысл человеческой жизни — в реализации собственных желаний, и не надо лукавить. Лишь бы эти желания не наносили вреда другим людям. Все сказано в Библии: «Исполнение желаний есть древо жизни».

Ощущение законченности своей программы жизни: «Я ее прожил так, как хотел». Все это дает ощущение завершенности жизни на земле.

*Feci quod potui, faciant meliora potentes.*

(Я сделал, что мог,  
кто может сделать лучше — пусть сделает.)

## Глава 2

# ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

---

Притча:

*Сказали мне, что эта дорога приведет меня к смерти, и я повернул назад. И с тех пор выются передо мной глухие, кривые, окольные тропы...*

Хоть известная пословица и гласит, что раньше смерти не умрешь, судя по результатам экспериментов, можно умереть позже назначенной смертью часа. Многие люди, прошедшие наши тренинги в период предчувствия смертельной опасности, потом говорили, что видевшаяся им в картинке ситуация происходила на самом деле, но последствия были смягчены.

Для того чтобы получить посвящение, молодой тибетский монах должен был пойти в горы и провести там два-три года в медитациях. Обязательной и самой трудной была медитация на смерть. Нужно было пережить опыт собственного умирания как мирянина, чтобы стать монахом — посвященным. Вместе с тем нужно было пережить страх смерти, который является базовым для всех других страхов и тревог. Монах должен был уметь контролировать свои ощущения.

Чтобы обрести звание шамана, молодой колдун должен был провести ночь в лесу, один на один с дикими зверями и духами, представляя кровопролитные и жестокие сцены своей смерти.

Наутро он перерождался в человека, обретшего уникальные способности, — шамана. После такой инициации у шамана открывались сверхчувственные способности, дар ясновидения и пр.

В средневековом Китае молодые воины должны были в течение нескольких месяцев в уединенном месте проигрывать вариант своей насильственной смерти. Так достигалась высочайшая планка бесстрашия.

В одной из самых древних китайских книг написано: «Вещи, достигнув своего предела, переходят в свою противоположность». Именно максимально усилив свой страх и длительное время удерживая его, можно значительно уменьшить страх или даже полностью избавиться от него.

А вот одна из заповедей японских самураев: «Каждое утро думай о том, как надо умирать. Каждый вечер освежай свой ум мыслями о смерти. Воспитывай свой разум. Когда твоя мысль постоянно будет вращаться вокруг смерти, твой жизненный путь будет прям и прост. Твоя воля выполнит долг, твой щит станет непробиваемым».

Подобный опыт использовался в практике подготовки воинов ниндзя, когда перед выполнением ответственного боевого задания ниндзя приглашался на собственные похороны. Чего теперь бояться, тебя уже похоронили. Ты прошел через свою смерть. У древних печенегов при выборе главного кагала — вождя племени — был обычай неполного удушения будущего кагала. С какой целью, спросите вы? Во-первых — для того, чтобы он понял, что такое смерть, и пережил ее. Во-вторых — чтобы он осознал, что и над ним тоже есть властелин — смерть; и в-третьих — чтобы терпимее относился к людям, зная, как тяжело умирать.

В своей книге «Человек в поисках смысла жизни» всемирно известный австрийский психотерапевт В. Франкль предлагает метод «парадоксальной интенции» для снятия страха. Суть его сводится к усилению и переживанию страха или тревоги до тех пор, пока страх и тревога не исчезнут.

Мы также используем подобный опыт (техника «Вперед, в пасть льва»), но с иной целью — для развития состояния сверхзащищенности. Участники наших тренингов, проходя программу «Активный боевой транс», получают ценный практический

опыт преодоления собственной смерти и приемы и программу выживания в экстремальных условиях психотехник «Вперед, в пасть льва», «Поплавок», «Волк», «Сила рода». Именно знание и владение этими приемами спасли жизнь многим нашим ученикам.

Научившись преодолевать и контролировать свой страх перед смертью, человек высвобождает огромную энергию для усиления собственной выживаемости. Опыт показывает, что путешествия по оси времени являются мощной психологической профилактикой благополучного выхода людей из экстремальных ситуаций, сопряженных со смертельным риском, и решением экзистенциальных проблем смысла жизни и неотвратимости смерти.

### Первый случай

Молодая женщина Наташа М., приговоренная врачами провести остаток жизни в постели и к последующему медленному угасанию в результате поздно проведенной операции, тем не менее встала и сейчас даже возглавляет свое предприятие. Когда-то на тренинге она уже прошла через смерть после неудачной операции, но тогда же ей удалось, хотя и с огромным трудом, преодолеть, казалось бы, неизбежный смертельный рубеж. Сознание этого помогло ей и в реальной жизни выжить, не поддаваться панике и отчаянию. Вот как она это описывает:

После операции врачи на мне поставили крест. Родственники отводили глаза. Это было начало конца. Я стала уже смиряться с судьбой. И вдруг, когда ночью очередная холодная волна ужаса подкатила к сердцу, я услышала Ваш голос (то есть, мой голос на тренинге). Он зазвучал во мне как будто бы сам по себе: «Ты пройдешь это и выживеешь, ты же проходила уже свою смерть на тренинге». И я вспомнила тренинг и свои переживания во время перепрограммирования даты смерти и успешное прохождение смерти, переходящее в продолжение жизни. И я вновь почувствовала себя спокойней и увереннее. Все будет хорошо, я выздоровлю, я пройду этот сложный этап, я буду жить. С этими мыслями в погрузилась в глубокий и спокойный сон. Проснувшись утром, я почувствовала себя лучше и, главное, во мне появилась абсолютная уверенность, что я буду здорова. Эта ночь была переломной, и я начала выздоравливать.

## Второй случай

(Молодой бизнесмен Андрей К.)

Я отчетливо слышал выстрел и понял по звуку — стреляли из пистолета ТТ. Боли я не почувствовал, был тупой удар по голове, когда я метнулся в подворотню за грабителями. И только тогда, когда кровь залила шею и лицо, я остановился в недоумении. Врачи говорили: «Такого не бывает». Оказалось, пуля вошла в височную кость и, пробив голову насквозь, вышла через другую височную кость. Но я не мог умереть, я вспомнил, как в процессе тренинга «Лицом к лицу со смертью» я проходил программу «Сверхвозможности», «Активный боевой транс». Именно полученные навыки психологической настройки и саморегуляции помогли мне не только выжить, но и быстро восстановиться и продолжать работать и активно жить.

Техника Волка и состояние стихий спасли мне жизнь и помогли быстро восстановиться.

## Третий случай

Александра заказали киллеру под самую Пасху. В воскресенье он вышел из дому за сигаретами, а потом, поднимаясь на лифте на свой этаж, спиной почувствовал опасность. Тогда мы с ним уже отработали программу по интуиции и активному боевому трансу. Он поднялся на этаж выше. Но как только он вышел из лифта — киллер выстрелил. Пуля прошла через живот. Не теряя ни секунды, Александр зигзагом ушел от второго, контрольного выстрела в голову. Заскочил домой, перевязал наскоро рану и стал работать с психотехниками снятия боли, остановки кровотечения и накачки уверенностью. Вызвал по телефону «скорую помощь» (он был дома один) и даже спустился вниз, потому что боялся потерять сознание. Сорок минут, скорчившись, ожидал «скорую». Операцию ему сделали только через два с половиной часа, используя местную анестезию. Тем не менее он шутил с врачами, рассказывал им анекдоты. А через три недели полностью восстановился и выписался из больницы. Именно «Сила рода» и другие психотехники программ «Сверхвыживаемость» и «Активный боевой транс» помогли мне выжить.

## Четвертый случай

(Римма, 22 года)

Сочи, пляж, шторм на море. Римма, умея хорошо плавать, заплывала в открытое море. Шторм усилился, волны с грохотом обру-



шивались на берег. Она поняла, что не выплывет, что ее размажет о камни на пляже. А пляж пуст, кричать бесполезно, никто не услышит. Вдруг вспомнилось: «Я поплавок. Я выживу, я могу выжить». Быстро успокоилась, стала просчитывать варианты спасения. Поняла, что единственный выход — на гребне волны оказаться на волнорезе и по нему добраться до пляжа. Полное спокойствие, предельная собранность. Она легла на волну, подгребая, чтобы идти вместе с волной вперед. Вот она проносится над волнорезом, но не успевает схватиться за арматуру, торчавшую над водой. Ничего, успокаивает она себя, вот следующий волнорез. Вперед — удача! Она уже на волнорезе. Пока нет другой волны, вперед, бегом к пляжу, пока не смыло. «Все, я на пляже, усталость, дрожь и радость. Я сильнее стихии, я обманула смерть, я спасла себя». Как она позже говорила, именно техника «Поплавок» и спасла жизнь.

За десять лет работы мы опробовали свыше 40 самых разных психотехник для подготовки людей к самым разным экстремальным ситуациям (приемы НЛП — нейролингвистической психотехники, медитации ниндзя, техники аутотренинга, цигун и др.).

Ниже приводятся самые эффективные психотехники для подготовки людей к экстремальным ситуациям с целью выжить «Сила Рода», «Техника волка», «Поплавок» и «Татвы».

Первая психотехника направлена на развитие способности сверхвыживаемости.

*Заранее предупреждаю: сами по себе методы хороши и чрезвычайно эффективны, но только в том случае, если с вами работает профессионал, знающий тонкости и особенности этой работы.*

## РЕСУРСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Для того чтобы адекватно реагировать на самые экстремальные события, необходимо использовать все ресурсы нашей психики. В одних ситуациях нам требуется проявить свойства металла — стойкость, прочность, надежность. В других — легкость (свойство воздуха), в третьих — подвижность (свойство воды), в четвертых — быстроту, гибкость, хлесткость, в пятых — напор, энергию, страсть и так далее.



Закройте глаза и вспомните самый чистый, легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох — и легкий, чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох — и он выходит через руки. Вдох — воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох — и он плавно выходит через ноги. Вдох — воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный, легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох — и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох — и она выходит через руки. Вдох — и вода заполняет наши ноги, выдох — выходит через ноги. Вдох — и вода заполняет вашу голову, выдох — выходит. Вдох — и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня — отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох — и ваши руки и ноги наполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждый вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И, наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох — ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох — и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

---

Как это работает на практике? Однажды я тренировал группу телохранителей в одном из южных городов. После тренировок мы отдыхали в бассейне, развлекались тем, что заключали пари, кто больше проплывет под водой. Я предложил ребятам: «Кто из вас хочет в полтора, два раза больше находиться под водой?» Естественно, все захотели. Полчаса я обучал их состоянию пустотности и состоянию татвы воды. После тренировки практически все пятнадцать человек смогли пробыть под водой дольше в полтора-два раза, чем до тренировки. И это всего одна тренировка...

«Техника волка» используется для того, чтобы вызвать у человека мощное состояние готовности выжить в любых условиях и уничтожить даже нескольких противников одновременно.

«Загрызть всех, чтобы никто не загрыз тебя» — так можно сформулировать ее суть. В экстремальной ситуации это часто бывает единственно правильным решением, единственным выходом, чтобы сохранить жизнь. А такие ситуации стали уже распространенными, когда, например, на одного работника правоохранительных органов нападают сразу несколько вооруженных бандитов. Выжить и победить дает возможность использование «Техники волка».



Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон в своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего «я», опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы — волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она — дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и пере-

грызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника на смерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливает леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете вить древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Волк переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

---

Используя «Технику волка», одна из моих учениц заняла первое место в России на соревнованиях по карате. Уже позже, после финального поединка, ее противница сообщила, что, увидев мою ученицу на татами, она сразу психологически была сломлена. Она почувствовала мощную силу, уверенность, готовность сражаться до конца и непобедимость, исходившие от моей ученицы, что и предрешило исход схватки.

*Психотехника «Поплавок».* Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. «Жизнь — это бурное море, где очень редко бывает штиль» — эти слова принадлежат великому Льву Толстому. Выйти сухим из воды удастся не всегда. Ни один страхового полиса не избавит вас от решения трудных задач. В конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

---

Р.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море — ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы — непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы —

поплавок — наполняйтесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

---

«Сила вашего рода». До недавнего времени не только во дворцах царствующих династий, но и в домах простых людей было принято развешивать на стенах портреты и фотографии своих родственников.

В этом был особый смысл. Глядя на лица людей, кровь которых течет и в твоих жилах, иначе ощущаешь свою значимость в этом мире. В особенности когда среди них есть герои, люди умные, сильные, энергичные. А этим, как правило, бывает отмечен каждый род.

Обретение силы своего рода — один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей.

Англичане, благодаря своему знаменитому консерватизму, сохранили традицию изучения истории своих предков до седьмого колена. Эту часть генеалогии каждый ребенок до семи лет должен обязательно освоить. Имея такой багаж, он с раннего детства начинает ощущать и себя значимой частью своего рода. Более того, он понимает, что и факты его биографии станут не только предметом ознакомления для следующих поколений, но и подражания или предостережения от ошибок.

А насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

---



Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы — одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены — ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой.

А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь.

Сделайте глубокий вдох, выдох — и вернитесь в этот мир.

---

Мои ученики много раз меня благодарили за то, что я научил их этой технике. Они говорили мне: «Мы чувствуем, что не одни в этом мире, у нас мощная поддержка со стороны наших предков, их сила — наша сила. Теперь все умершие нашего рода — наши ангелы-хранители, они помогают нам, дают силы, ценные советы. Мы не можем быть хуже представителей своего рода».

## ДОГОВОР СО СМЕРТЬЮ

Мне рассказала одна чеченская женщина, как молодые ребята, вступая в армию и готовясь к военным действиям, совершают обет и обещают Аллаху не грешить, вести праведный образ жизни, имея в виду, что и Аллах, в свою очередь, взял их под свою защиту, отвел от них смерть. В случае же нарушения договора новобранцем Аллах может от него отступить, и ослушник, потеряв высокую защиту, может быстро погибнуть в бою.

Договор со смертью — это комплекс обязательств, которые берет на себя человек, иногда сам того не осознавая. Нарушение подобного договора ведет к смерти. Например, ради prolongation своей жизни человек должен заботиться о своих родителях, не злоупотреблять женским вниманием, наконец, не воровать. Нарушение этих обязательств ведет человека к смерти.

Вспомним, что в подсознании человека хранится подробная картинка его смерти. В состоянии транса я вызываю эту голограмму и могу определить, что является причиной возможной смерти, где нарушен договор и почему. Затем мы вместе с пациентом находим возможность как-то скорректировать последствия нарушения договора.

### Случай Николая К.

Он увидел дату своей смерти и понял, что его скоро убьют, все варианты просчитаны. Он понял — нужно помириться с конкурентами, отказаться от своих планов захвата их бизнеса. Эти люди пойдут до конца. Незадолго перед этим погиб его брат во время разборок, но убийцам нельзя мстить, смерть обойдет, если решить с ними все проблемы. Он сам заключил договор со смертью, подтвердил, что останется верен своему слову, а смерть пощадит его.

Скажу без обиняков: работа эта трудная, так как у каждого человека свой индивидуальный договор со смертью, и необходимо иметь большой практический опыт, чтобы профессионально решить эту проблему и выяснить истинную причину его вероятной смерти.

Иногда бывают жесткие программы смерти. Люди сами жестко настраивают себя на смерть в определенном возрасте и по определенной причине, ориентируясь на продолжительность жизни своих родителей или дедушек-бабушек. К примеру, если у человека рано умерли родители, это его заставляет думать, что и он не переживет их по сроку. Так, если мать умерла в сорок лет, то и дочь готовится к смерти к сорока годам. Но такая смерть нередко связана не с наследственностью, а с настроением самого человека — отсюда его обреченность и пренебрежение к своему здоровью, которое в данном случае вовсе не является причиной его готовности умереть. Все знают о пользе здорового образа жизни, но не все склонны следовать ему, не все его соблюдают, потому что есть на то причины, такие, например, как неверие в собственное долголетие, а иногда и мощное желание смерти. Например, в процессе тренинга пациент видит, как он умирает от рака в 38 лет, хотя ему на этот момент всего 35 лет. Но именно от рака умерли его отец в 38 лет и дядя в 40 лет.

Многие женщины ставят перед собой одну цель — «поднять на ноги своих детей», и, добившись этого, потеряв цель, быстро

умирают от самых разных, порой не самых тяжелых, заболеваний. Как будто они сами притягивают смерть в свою жизнь. Но бывают и другие случаи: люди с тяжелейшими заболеваниями живут и живут. Нередко их держит ясная и определенная цель жизни: творчество, интересная работа, любовь к детям, хобби или что-то еще. Именно жизненные цели и страстное желание их осуществления позволяют людям жить долго, несмотря на болезни. Как говорят, если есть ради чего жить, можно все пережить.

Но есть и другая категория людей, живущих постоянно в зоне риска, — это альпинисты, гонщики, каскадеры, профессиональные военные, наемники — они говорят, что живут с постоянной готовностью к смерти. Большинство из них не видят себя в старости, хотя иногда и доживают до преклонных лет. Федор Конюхов, великий путешественник XX столетия, который рискует постоянно, однажды мне сказал, что у каждого человека есть свой резерв, свой запас риска, и как только он его исчерпает, человека ждет смерть. Интересно другое: на рейсах самолетов и поездов, которые терпят бедствие, пассажиров бывает меньше обычного; некоторые из пассажиров отбывают ранее запланированного срока или опаздывают, или теряют билеты, либо их что-то задерживает в дороге, в результате их не оказывается на потерпевшем бедствие самолете, на затонувшем судне, сошедшем с рельсов поезде, они остаются жить.

Хирурги экстра-класса знают, как важно эмоциональное состояние больного перед операцией. Если человек уклоняется от операции, не верит в ее успех, не верит в себя — жди осложнений или летального исхода. Но если человек верит в себя «Я двужильный, я стойкий, я выживу. У меня в роду все доживали до 100 лет, и я тоже доживу», то даже при самых сложных операциях, даже при тяжелом соматическом состоянии больного шансы на успех резко повышаются.

Важна также и эмоциональная поддержка со стороны родственников. Вот еще один случай.

Больной с крайне тяжелым заболеванием кишечника, ему предстоит сложнейшая полостная операция. Прогноз неутешительный — пациент может и умереть во время операции. Жена пациента постоянно внушает больному мужу: «Ты силь-



ый, ты можешь все, я верю в тебя, ты будешь жив и здоров». Операция прошла благополучно, больной быстро поправился.

В другом случае в качестве ангела-хранителя выступала сестра больного: «Он у меня боец, сильный парень, он выдюжит. Все будет хорошо». Больной перенес тяжелейшую операцию и выжил.

Но известны и другие случаи. Гарри Гундини — великий фокусник, работающий на пределе человеческих способностей, много раз рисковавший жизнью и спасавший себя в самых сложных экстремальных ситуациях. После операции по поводу банального острого аппендицита он сказал: «У меня больше нет сил», — потерял сознание и умер.

Мне и моим ученикам постоянно приходится работать с людьми, которые часто бывают в «горячих точках». У нас есть несколько методик, позволяющих добиться сверхвыживаемости у этих людей. Прежде всего работа с татвами, со стихиями. Воздух, вода, дерево, огонь, металл, земля и снова воздух. Что дают эти состояния?

*Первое.* Как говорят в народе, прошел огонь, воду и медные трубы.

Люди, проходя стихии, получают мощную энергетику этих стихий, которая помогает им в жизни работать, воевать на пределе своих возможностей и даже выше их. В результате таких тренировок развивается уверенность в себе, хладнокровие в любых ситуациях и великолепное чувство владения своим организмом — организм подчинен тебе, а не ты организму.

*Второе.* Они прошли и огонь, и воду, и даже пулевые и ножевые ранения. Они имеют опыт восстановления своего организма и опыт выживания.

*Третье.* Они стали сильнее себя прежних. В этих случаях люди говорят, что тело — это ножны для клинка духа, мое сознание и дух сильнее моего тела.

Тренировка стихий и работа с техниками «Поплавок», «Волк» и «Сила рода» значительно повышают потенциал выживаемости. Это показывает опыт работы с сотрудниками ООМ, РУОПа, СОБР и других спецподразделений; позже, при получении серьезных ранений, у них резко повышается стремление к выздоровлению, выживаемость.

Один мой знакомый, прошедший ряд «горячих точек» и оставшийся в живых, говорил, что ему помогли выжить три обстоятельства:

1. Мама ему подарила амулет.
2. Его любимая присказка «Не везет мне в смерти, повезет в любви».
3. Он страстно хотел вернуться в свой город Рязань.

*Сдаваться никогда не поздно.*

(Петр Шерехин, начальник управления физической безопасности банка, 4-й дан по джиу-джитсу)

## Глава 3

# ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ (вообще)

---

Жизнь — сказка,  
смерть — развязка,  
гроб — коляска:  
покойна, не тряска —  
садись да катись.

*В. Даль. Пословицы русского народа*

В упомянутом сборнике В. Даля раздел «Жизнь — Смерть» занимает третье место по числу страниц (26), уступая лишь разделам «Счастье — Удача» (43) и «Достаток — Убожество» (40). Такова статистика, отражающая отношение русского человека к смерти. Феномен смерти занимает достойное место в перечне приоритетов, но на первом месте все-таки жизнь, вернее то, как именно живет человек. Поэтому довольно странно выглядят сентенции теоретиков духа о том, что самый главный для человека вопрос — вопрос о смерти. Этот вопрос становится главным при нахождении в определенном месте и в определенный отрезок времени. Например, вы лежите в «смертном отделении» больницы с метастазами во всех органах, или же, обремененный недугами и находясь в преклонном возрасте, предчувствуете приход «освободительницы», или продумываете способ добровольного ухода из этого мира... Только тут и только тогда вопрос о смерти встает перед вами во весь свой рост (гигантский или карликовый — опять же для разных людей по-разному). Если вы здоровы (в том числе и психически) и не находитесь в экстремальной ситуации, то вопрос о смерти может существовать только на задворках вашего сознания, да и то, скорее все-

го, это связано с «общественно-воспитательным фоном». Трудно ожидать, что младенец, сосущий материнскую грудь, в это же самое время глубокомысленно рассматривает философские и психологические аспекты как своей будущей смерти, так и смерти кого-то еще, в том числе всего человечества. Девочка не примеряет смерть к себе, когда говорит бабушке: «Когда ты умрешь, я буду крутить твою швейную машинку».

## ЭКСКУРС: ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ

*Теория № 1 (теория врожденной склокности).* Согласно этой теории человек, в основном, ничем не отличается от остальных представителей животного мира, и им движут только врожденные инстинкты. По Фрейду, это — эрос, инстинкт жизни, и танатос — инстинкт смерти. Все, в том числе и психология человека, определяется их противоборством. А где противоборство, там и склока. Динамика этой склоки такова: в молодости первый сильнее, хотя второй огрызается; к старости соотношение сил меняется, и приходится огрызаться первому. Такова же и динамика отношения к смерти — с возрастом больше думаешь о возвышенном, о том, что тебя ждет, когда окончательно победит танатос.

*Теория № 2 (теория осознанной кончины).* В чем состоит главное отличие человека от животного? Прежде всего — в наличии абстрактного мышления, то есть способности делать предположения и заключения на основании некоторой информации. Когда, будучи еще животным, некое существо homo erectus со скошенным подбородком и выпирающими надбровными дугами, помахивающее суковатой дубиной, обратило внимание на убитого мамонта или на сородича, задавленного тушей того же самого мамонта, и осознало, что тоже рано или поздно умрет, был сделан очень важный шаг на пути его превращения в homo sapiens.

Считается, что вместе с пониманием (в том числе и врожденным) временности своего пребывания в этом мире к человеку пришел и страх смерти, желание как можно дальше отодвинуть тот миг, когда он встретится с нею лицом к лицу. Чис-

то биологически это понятно: жизнь дана человеку для того, чтобы он что-то сделал на Земле, а страх смерти заставляет его беречь свою жизнь. Не последнюю роль играют и общественные интересы. Еще в доклассовых сообществах появляются ограничения, направленные против действий, наносящих вред общине, в том числе и ее численности. По мере возникновения и развития классов и государственности отношение к подобным действиям ужесточалось. Человек должен жить для того, чтобы работать, выполнять какие-то функции, приносить конкретную пользу работодателю, государству, обществу. «В живом больше барыша», — говорит русская пословица.

Обратимся к религии. Считается, что она возникла по необходимости, чтобы человечество соблюдало хотя бы некие минимальные нормы общежития, дабы наш биологический вид все же выжил, несмотря на его стремление к уничтожению себе подобных. Именно в этом заключается главная социальная функция религии. Вместе с тем именно она примиряет человека с осознанием его смертности, ослабляет его страх перед небытием, придает жизни разумность и смысл, вводя понятие ответственности человека за свои поступки. Однако религиозные заповеди (принимаемые на веру) могут быть заменены внутренним законом — врожденной и закрепленной при помощи воспитания нравственностью, не менее успешно (и безошибочно) диктующей индивидууму, что можно, а чего нельзя. Вероятно, это и есть проявление Бога. Тогда поверить в него легко.

Вернемся к страху смерти. Русский фольклор подходит к этому двояко. С одной стороны: «Всякий живой боится смерти», «Живой смерти не ищет»... С другой стороны: «Смерти бояться — на свете не жить», «Бойся жить, а умирать не бойся!», «Не бойся смертей, а бойся чертей»... Это говорит о необходимости четкой регламентации той ситуации, в которой применяются приведенные выше пословицы. Аналогичная двойственность со снами: с одной стороны, увидеть во сне гроб — плохо, это не предвещает ничего хорошего; с другой стороны, видеть себя покойником — к подъему физических и душевных сил, целовать покойника во сне — к здоровью. А если ты видишь самого себя покойником, лежащим в собственном гробу? Вот где простор для толкований. Но в любом случае жизнь — предпочтительнее.

И наконец: «Умереть сегодня — страшно, а когда-нибудь — ничего». Вот здесь никакой двойственности. Все четко. Особенно если иметь в виду, что под словом «страшно» понимается «очень не хочется». Возможность перенесения неприятного факта на неопределенное время очень греет душу. Но что будет потом? Перспектива известна: «Не в гору живется, а под гору», «От смерти не откупишься», «Как ни вертись, а в могилку ложись», «Умел пожить, умей и умереть! Не умел жить, так хоть сумей умереть».

Снова вспомним Ю. Бондарева (его эссе «Как мне жаль тебя...»).

*— Ты не представляешь, как мне жаль тебя, — заговорила она шепотом. — Разве ты не думаешь, что уже совсем скоро нам придется расстаться друг с другом... и со всем этим миром?*

*Он понял и, скользнув сознанием мимо неизбежного, неумолимого, ждавшего их впереди, помолчал с облегчением, похожим на радостное безумие (нет, она не лгала ему, и оставался запас надежды на неопределенный срок земной любви), сказал осторожно:*

*— Ты еще любишь меня?*

*— Наверное, это больше, чем любишь. Я молю судьбу, чтобы мне не пережить тебя.*

*— И я думаю о том же, — сказал он хрипло, думая, однако, не о последнем мгновении смертного часа, а о том, чтобы она (смерть) не погасила тлеющий огонек многолетнего тепла между ними, напоминавший им обоим молодость, веселый блеск глаз, озорство, ненасытность любви и ожидание еще всей непрожитой жизни.*

Жизнь простого человека — тяжела, и этот мотив нашел свое отражение в фольклоре. Однако жизнелюбие россиянина проглядывает и тут: «Жить плохо, да ведь и умереть не находка»; «Лучше век терпеть, чем вдруг умереть»; «Жить — мучиться, а умереть не хочется»; «Горько, горько, а еще бы столько»; «Зажит век, как-нибудь доживать надо»; «Старость не радость, а и смерть не корысть»; «Жить тяжело, да и умирать нелегко»...

Вместе с тем отношение к смерти — спокойное, без трагического надрыва, как к чему-то естественному: «Жить надейся, а умирать готовься»; «Царь и народ — все в землю пойдет»;

«Кабы до нас люди не мерли, и мы бы на тот свет дороги не нашли»; «Люди мрут, нам дорогу трут; передний заднему — мост на погост»... И, наконец, как философское обобщение: «Что не родится, то и не умирает».

Существен также тот момент, что смерть человека часто рассматривается как простое сопряжение окончания плотской жизни с переходом к духовному существованию: «Человек родится на смерть, а умирает на жизнь»; «Тело в тесноту, а душу на простор»... Такая же мысль проходит через «Предел и надежду» Ю. Бондарева.

*Я долго пытался найти слово, а оно было связано с чем-то грустным, прощальным, с каким-то роковым значением, завершающим некий смысл, некое состояние, движение, радость, любовь, целую жизнь.*

*Неужели это слово — «последнее»?*

*В этом слове прощание, утрата надежды, затихающие шаги, крик боли в ночи, обрыв следа в бездну неизвестного и такое безысходное одиночество человека, вдруг узнавшего последний срок, неизбежный день, такая открытая пустота наедине с самим собой, с своей судьбой, что это одно только чувство последнего ощущения несравнимо со всеми муками неразделенной любви, желанием неудовлетворенной славы, страданиями ревности и всеми другими страстями краткой человеческой жизни.*

*Но вместе с тем «последнее» — это предел, за которым неизбежность неведомого нам начала — новой земли, новой надежды, новой страницы.*

С этим представлением о смерти перекликаются и следующие пословицы: «Смерть не все возьмет, только свое (имеется в виду плоть)»; «Что припасла душа, то и на тот свет понесла»; «Никто не увидит, как душа выйдет»; «Что копили, того не заберем, а о чем не пеклись, то с собой понесем»; «Живешь — возпрещь, помрешь — на горбу унесешь»; «Много бы взял, да не надобно»...

Интересную мысль проводит все тот же Ю. Бондарев в «Свободе».

*Когда человек судорожно держится за жизнь, он находится в мучительном телесном рабстве. Как только исчезает алчное насыщение жизнью, наступает свобода от страха смерти.*

*И тогда человек свободен безгранично.*

Народная мудрость гласит: «Проси творца, чтобы не лишил доброго конца!» Хотя «на тот свет отовсюду одна дорога», но все-таки качество жизни как-то определяет качество смерти — «Как жил, так и умер; каково поживется, таково и отрыгнется» или «Жил собакой, окошел псом; собаке собачья и смерть».

Смерть тем не менее всех уравнивает. Об этом хорошо сказал все тот же Ю. Бондарев в своем романе «Выбор».

*Нет, не красота спасет мир, а правда равной неизбежности и понимания человеческой хрупкости каждого. Всех. Не сила, а трагическая слабость всех перед смертью. И здесь ничто не поможет. Ни талант, ни слава, ни положение. Ничто...*

*И все-таки я хочу понять: есть ли единый смысл жизни? И есть ли единый смысл смерти? Неужели я хочу понять что-то запредельное, мистическое, непознаваемое? Нет, не волю... бога, а высшую силу вселенной, ее разумную энергию, что, может быть, проводит над нами опыты... Неужели она обманывает нас и правдой и ложью, глупой надеждой на вечное здоровье, на помилование смертью и испытывает даже умопомраченной любовью?.. И разбивает общность духа. Так ли это? Но если все так, то нет единого смысла жизни, и нет единого смысла смерти. Значит, на земле тысячи смыслов и тысячи выборов — и что же тогда? Может быть, поэтому я замечал, как логична и красива ложь и как неуклюжа, нелогична правда. Но невозможно согласиться с этим...*

Что можно добавить к этому?



## Глава 4

# ПРИЧИНЫ СМЕРТИ (основные)

---

Умирает не старый, а поспелый.  
Не годы мрут, люди.

*В. Даль. Пословицы русского народа*

Смерть, как это ни парадоксально звучит, — явление жизненное. В том смысле, что все мы (за исключением умерших по той или иной причине грудных младенцев) на протяжении своей осмысленной жизни время от времени сталкиваемся со смертью других людей, в том числе и своих близких. Кто-то сталкивается с этим чаще (большая семья или широкий круг друзей и знакомых), кто-то реже; но все равно — смерть сопутствует нашей жизни до тех пор, пока мы сами не окажемся в положении оплакиваемых (и хорошо, если скорбь по нам будет искренней). Нельзя сказать, что само слово «смерть» нас пугает целой вереницей сопутствующих явлений (тлен, распад, небытие...), но, тем не менее, внутри себя мы выстраиваем некую психологическую защиту, пытаясь заменить это грубое слово более изящными словосочетаниями. Так, приятнее звучит для наших ушей (а значит, и для нашего внутреннего мироощущения): «*Вы ушли, как говорится, в мир иной...*» или: «*Ваши пальцы пахнут ладаном...*» В этом мы полностью солидарны с поэтами, так как мысленно примеряем эти строки к себе, своей смерти, и нам подсознательно хочется быть как можно дальше от неизящных сухих слов исходного официального документа: «*Смерть наступила в результате...*», хотя прекрасно понимаем, что от этой неизящности никуда не деться.

Понимание неизбежности смерти должно компенсироваться чем-то другим. В «Толковом словаре» В. Даля существует интересная классификация смертей. Если смерть растения — это отделение от него растительной силы и поступление во власть законов неживой природы (то есть просто переход от организованного одним образом состояния к состоянию, организованному другим образом), то уже для животного смерть не только разложение плоти, но и конец бытия его с возвращением жизненных сил в общий источник (разговор идет уже о некотором круговороте жизненных сил). Что касается человека, то его смерть рассматривается как конец плотской жизни, разлучение души с телом и переход к вечной, духовной жизни. Если сделать еще один маленький шаг и объединить общий источник жизненных сил с возможностью их воссоединения с душой, то возникает очень греющее наш разум понятие реинкарнации.

Поэтому смерть как таковая — это некоторое обобщенное понятие, которое можно структурировать самым различным (можно даже сказать, произвольным) образом. И здесь могут возникать разнообразные сочетания психологических и социологических факторов. Вспомним, например, Ильфа и Петрова:

— Умерла Клавдия Ивановна, — сообщил заказчик.

— Ну, царствие небесное, — согласился Безенчук. — Преставилась, значит, старушка... Старушки, они всегда преставляются... Или Богу душу отдают, — это смотря какая старушка. Ваша, например, маленькая и в теле, — значит преставилась. А, например, которая покрупнее да похудее — та, считается, Богу душу отдает...

— То есть как это считается? У кого это считается?

— У нас и считается. У мастеров. Вот вы, например, мужчина видный, возвышенного роста, хотя и худой. Вы, считается, ежели, не дай Бог, помрете, что в ящик сыграли. А который человек торговый, бывшей купеческой гильдии, тот, значит, приказал долго жить. А если кто чином поменьше, дворник, например, или кто из крестьян, про того говорят: перекинулся или ноги протянул. Но самые могучие когда помирают, железнодорожные кондуктора или из начальства кто, то считается, что дуба дают. Так про них и говорят: «А наш-то, слышали, дуба дал».

Потрясенный этой странной классификацией человеческих смертей, Ипполит Матвеевич спросил:

— Ну, а когда ты помрешь, как про тебя мастера скажут?

— Я — человек маленький. Скажут: «Гигнулся Безенчук».

А больше ничего не скажут.

И строго добавил:

— Мне дуба дать или сыграть в ящик — невозможно: у меня комплекция мелкая...

Если внимательно проанализировать этот диалог, то можно сделать ряд выводов. Оставляя в стороне социальную специфику (чин, положение, состояние), а также, как говорят технари, *массогабаритные характеристики* покойников, обратим внимание на четкую психологическую градацию подхода к свершившемуся факту перехода в загробный мир. Закомплексованность Безенчука (и комплекция — мелкая, и человек — маленький) перешла в уверенность, что он именно *гигнется*, хотя из последней фразы приведенного диалога ясно, что ему хотелось бы, в худшем случае, *сыграть в ящик*, а еще лучше — *дать дуба*.

Аналогичная ситуация часто имеет место и в наши дни. Даже очень скромно живущие люди заранее откладывают так называемые «похоронные», «гробовые» или «смертные» деньги, запасаются хорошей одеждой и т. п. для того, чтобы их похоронили достойно. Это можно рассматривать как желание получить своеобразную компенсацию за неполучившуюся жизнь в этом мире. Интересно, что при этом люди как бы оправдываются тем, что хотят предстать перед Всевышним в приличном виде, хотя то, что перед ним предстает, то есть душа, вряд ли облечено в прихваченное с собой земное одеяние.

Любопытно было бы проанализировать, что говорится об этом в воспоминаниях людей, вернувшихся из состояния клинической смерти (временно оказавшихся по ту сторону жизни). Кроме того, здесь напрашивается множество других не менее интересных вопросов: если временно покинувшая человека душа (или что-то подобное ей) видит свое брненное тело со стороны, то чем именно она видит, как обрабатывает и запоминает полученную при этом информацию? Это же относится и к миру звуков. А как насчет запахов? Насчет осязания ясно — бестелесность, связанная с отсутствием тактильных ощущений; но отсутствие таковых — это тоже информация, которую необходимо обработать и запомнить. И так далее, и так далее.

Вернемся к нашим скромно живущим людям и их «гробовым» деньгам. Представьте себе, что с ними (деньгами) стало после всех тех процессов в финансовой сфере, которые мутными волнами пронесли в России в начале 90-х годов. Пострадали все: и те, кто держал деньги в сберкассах в надежде, что родное государство их не обидит — вспомните инфляцию, и те, кто хранил их «в чулке» — снова вспомните инфляцию и обмен денег. Нетрудно понять, какие именно психологические комплексы возникли у них (теперь уже будем говорить о людях) после всех этих пертурбаций, фактически приведших к исчезновению этого «неприкосновенного» запаса денег. А так как в большинстве своем это были старые люди, то можно представить себе их состояние (не только психологическое) после всего этого. Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы сообразить, каковы были статистические данные этого периода, касающиеся ухудшения состояния здоровья этих стариков и старушек вследствие сильнейшего стресса, связанного с исчезнувшей надеждой на достойные похороны, как из-за этого выросла среди них смертность.

И поэтому к той причине смерти, которая считается основной и естественной — по старости (*согласно В. Далю, это своя смерть, природная; отжив, одряхлев*), добавилась еще одна составляющая — стрессовая смерть из-за исчезновения «смертных» денег, фактически — смерть из-за государственной финансовой политики. И здесь не могут являться смягчающими обстоятельствами ни тот факт, что это коснулось только определенной возрастной группы, ни то, что это было кратковременным (в историческом масштабе времени, разумеется) явлением. Нас не удивляет, что кое-кто даже вздохнул с облегчением: меньше лишних ртов — пенсионеров, меньше нагрузка на бюджет, на органы опеки престарелых и инвалидов; опять же жилплощадь освобождается. Так что и тут возникает интересная психологическая ситуация: смерть одних приносит облегчение другим.

Поговорим немного о старости. Симптомы ее известны — гистологические (уменьшение содержания воды в тканях и увеличение доли оформленного вещества), соматические (уменьшение регенерационной способности костного вещества и кожных покровов, пониженная сенсомоторика) и еще целый ряд

других. С психологической точки зрения, говоря о том, что человек состарился, имеется в виду, что он стал невосприимчив к новому, у него сузился круг интересов, недостатки и особенности его характера приобрели утрированный вид, у него ослабла память... И еще одно существенное обстоятельство — старость сегодня не в моде, хотя это очень важный, вероятно, даже главный этап жизни. Человек, доживший до старости, *состоится*. После многих прожитых лет виден конец жизни, ему отпущенной, видны ее результаты. Именно поэтому старые люди меньше боятся, а то и вовсе не боятся смерти. Так задумано и реализовано Богом/Природой. Однако отношение к старости всегда было двойственным: эту пору жизни можно воспринимать как итог развития (то есть как благо) или как увядание (то есть как зло). Такая раздвоенность приводит к парадоксу — все хотят дожить до глубокой старости, но никто не хочет быть старым. Старость вызывает у людей деятельного возраста ужас и отвращение, однако человек изо всех сил (даже в самой безвыходной ситуации) старается выжить, то есть любой ценой достичь того самого состояния, которого так страшится. И для этого проявляет чудеса изворотливости вплоть до отказа от приятных (но вредных) привычек, мучает себя гимнастикой и диетой. Тут появляется еще одно противоречие — между культом молодости, продлеваемой всеми правдами и неправдами, и «непротивлением злу». Ведь Ветхий Завет трактует долголетие как дар Божий, как проявление Высшей милости. В любом случае, старости не нужно бояться, ибо у нее есть свои преимущества. Карл Ясперс пишет по этому поводу: «Способности угасают и их заменяют обширнейшие богатства накопленного опыта. Сдержанность, житейская упорядоченность, самообладание придают духовному существованию оттенок чего-то приглушенного, незыблемого».

Старость может быть по-настоящему прекрасной. Человек физически слаб и уже не может предаваться радостям плоти, но зато он свободен от их диктата, что помогает избавиться от суеты предшествующих фаз жизни. Он скован телесной немощью, но более духовен. И главное — в нем уже нет того страха перед смертью, который отравлял его существование раньше. Для него смерть — естественное продолжение жизни.

Продолжим классификацию смертей по В. Далю. Существует и такая их разновидность, как внезапная (*наглая*) смерть, то есть человек умирает неожиданно и вдруг. Такую смерть называют еще скоропостижной. Чаще всего она собирает дань не среди людей преклонного возраста (хотя именно в таком возрасте некоторые просто жаждут о таком варианте, страшась медленного разрушения со всеми вытекающими из этого последствиями), а среди людей самого деятельного и даже младенческого возрастов. Из причин такой смерти можно назвать отсутствие внимания к своему здоровью вкупе с медицинской инфантильностью (люди не обращаются к врачам при наличии симптомов острого заболевания); не последнюю роль играет и надежда на русское «авось да небось» (само рассосется); в последнее время к этому прибавилась еще и такая причина, как дороговизна квалифицированной медицинской помощи (слава Богу, что хоть «скорая» пока бесплатна, но и здесь уже объем и качество услуг становятся прямо пропорциональны финансовым возможностям позвонивших по телефону 03) — поэтому заболевшие охотнее прибегают к бесплатным советам родственников и друзей, что, сами понимаете, чревато возможностью стать пищей для всех шести видов могильных червей.

Гораздо хуже, в нашем понимании, *болезненная немощная смерть от долгой немочи, хвори*. Действительно, чувствовать постепенное угасание своих сил и возможностей, постоянную (а то и усиливающуюся) боль в пораженных болезнью органах, знать (несмотря на все ухищрения родственников и врачей) о неизлечимости своего заболевания, быть всем в тягость — такой конец существования венца творения вряд ли приемлем для нашего сознания. В таких случаях больной часто склонен обманывать самого себя байками о чудодейственной силе нового импортного лекарства, о новом методе лечения, разработанном новоявленным медицинским светилом. И наконец, именно такие больные (правда, если они финансово состоятельны) отдадут свои средства на хлеб с маслом и икрой многочисленным «специалистам по нетрадиционной медицине». С одной стороны, все это успокаивает и отвлекает больного от своего недуга, но, с другой стороны, отравляет его последние дни, когда больному становится предельно ясно, что все то, на что он еще наде-

ялся, не только не принесло облегчения, но и подорвало благополучие его близких. Не исключен, правда, вариант, что свойственный большинству длительно болеющих неизлечимых больных эгоизм дает им индульгенцию на бессмысленное разбазаривание семейных средств.

Еще один вариант — *умереть насильственной смертью, быть убиту, отравлену...* Здесь наша жизнь подкидывает множество примеров, начиная от жертв заказных убийств, сходов, «стрелок» и т. п. до жертв обычных бытовых разборок (причиной их часто оказывается пьянство). Самым страшным здесь является то, что насильственное лишение человека жизни из чрезвычайного происшествия превращается в нашем сознании в обыденное явление. И немалую вину в формировании именно такого подхода несут средства массовой информации. В первую очередь, это касается телевидения. У здравомыслящих людей, обеспокоенных как настоящим, так и будущим нашей страны, иногда даже возникает крамольная (или нет?) мысль, что такая информационная политика является следствием чьего-то заказа.

К этому же варианту относится смерть на войне. В наше время, когда ведение ограниченных военных действий стало непременной составляющей нашей внутренней политики, направленной на сохранение целостности России при наличии огромных центробежных сил, число погибших стало исчисляться десятками тысяч в год. Особенно прискорбным можно считать то, что при этом из жизни уходят носители генофонда нации — люди самого деятельного и производительного возраста — наша молодежь. И гибнут они, в основном, по причине некомпетентности нашего генералитета, несогласованности в действиях руководства силовых структур. А как расценить продажу боеприпасов армейскими начальниками чеченским боевикам?.. Воистину, как справедливо говорил Хазанов, перефразируя известное выражение «сила есть — ума не надо», нам не нужны сильные руководители, нам нужны умные руководители. Только при таком условии можно рассчитывать на достойное будущее России.

И наконец, последняя причина смерти, по В. Далю, — *умереть случайною, несчастною смертью; смертью от случая, приключения...* От несчастных случаев не застрахован никто.

Согласно статистике, на первом месте по «производительности» такого варианта смерти стоят бытовые случаи, на втором — ДТП (дорожно-транспортные происшествия), на третьем — производственные... Здесь необходимо отметить неосторожность самих пострадавших, их веру в то, что «авось, пронесет». Мать, проносящая кастрюлю с кипятком над головой младенца; парень, лихо прыгающий с моста в воду; пешеход, перебегающий дорогу в неустановленном месте; автомобилист, солидно «принявший на грудь» и все-таки севший за руль; строитель, пренебрегший каской; прораб, не проверивший подмости... и т. д. и т. п. Все они — поставщики статистических единиц в печальную графу «несчастные случаи со смертельным исходом». Так что здесь буквально все определяется «человеческим фактором», хотя и технический иногда имеет место быть.



## Глава 5

# САМОУБИЙСТВО (вообще)

---

Самоубийство – это сознательное, намеренное и быстрое лишение себя жизни.

*М. Фарбер*

Это определение современного суицидолога включает в себя три важнейших компонента.

Термин «сознательное» в этом случае неадекватен термину «намеренное». Во-первых, здесь проходит грань между поведением животных и человека, ибо (как принято считать) животные не обладают сознанием; и во-вторых, в ряде случаев самоумерщвления намерение имеет место, но осознанное стремление к суициду по ряду причин отсутствует. Примером такого несоответствия может служить смерть Н. В. Гоголя, уморившего себя голодом во время Великого Поста. Его намерения совершенно прозрачны (вот его слова, по свидетельству современников: «Надобно ж умирать, а я уже готов, и умру...», «Как сладко умирать...»). Вместе с тем, будучи фанатичным христианином, Гоголь просто не мог сознательно стремиться к суициду. Поэтому его случай формально не считается чистым самоубийством.

Что касается «быстрого» лишения себя жизни, то такое уточнение необходимо для отделения суицида от суицидального поведения, характерного для подавляющего большинства людей: сюда относятся и выбор профессии, сопряженной с риском, и выбор хобби (яркий пример – экстремальные виды спорта), и «вредные привычки» (наркомания, алкоголизм, ку-

рение), и многое другое, в том числе и малоподвижный образ жизни и неправильный режим питания. Все эти люди совершают «медленное» самоубийство, хорошо зная все последствия своего выбора и, тем не менее, продолжая самоубийственные действия. Это происходит по разным причинам, но основная — желание жить «приятной и полной» жизнью (кто как ее понимает). В принципе, формула Михаила Жванецкого: «Вместо жизни — здоровый образ жизни», — претит любому человеку, если только он не является фанатичным сторонником максимального продления своих дней за счет всевозможных ограничений. Таких людей мало, но они есть.

Согласно исследованиям антропологов, человек очень давно (задолго до покорения огня) научился лишать себя жизни сознательно, намеренно и очень быстро. Однако восприятие суицида менялось. Уже в доклассовых сообществах появляются первые ограничения, направленные против самоубийства как поступка, наносящего ущерб общине. Изменение отношения общества к самоубийству по мере возникновения и развития классов и государства состоит в дальнейшем ужесточении таких ограничений. В принципе, это понятно — интересы государства требуют ограничения личной свободы, поэтому механизм насилия над личностью должен был неминуемо покуситься на главную составляющую человеческой свободы — право распорядиться своей жизнью по собственному разумению.

Если опустить рассуждения о первобытном строе, античности, средневековье и недавнем прошлом и вернуться в наши дни, то приходится констатировать, что сейчас мы переживаем буквально эру самоубийств. Согласно статистике, самоубийство почти во всех странах занимает почетное третье место, сразу за смертью в результате болезни и за смертью от несчастного случая (обычно в ДТП — дорожно-транспортных происшествиях). Ежегодно убивают себя 30 000 американцев, 25 000 японцев, 20 000 французов, 60 000 россиян... Число же тех, кто пытался себя убить, но у них не получилось, в 7–8 раз больше. Нужно учесть, что статистика самоубийств всегда занижена, так как в нее попадают лишь явные случаи. На самом деле, самоубийств чуть ли не вдвое больше. Почти полмиллиона землян каждый год сами ставят точку в своей жизни.

В чем же причины такой напасти? Ведь XX век (даже учитывая все потрясения и злодеяния) обустроил существование человека, дал ему комфорт и удобства, несравнимые с условиями жизни сто лет тому назад; при этом материальный уровень более всего возрос именно в тех странах, которые сегодня лидируют по уровню самоубийств. Причин тому несколько.

*Во-первых, социальные.* В результате технической революции, индустриализации и урбанизации патриархальный мир прошлого столетия был разрушен. Человек практически утратил контроль над окружающим его жизненным пространством, нарушился масштаб взаимоотношений между личностью и обществом. Мир стал для человека слишком большим и, как следствие этого, чужим. Любое социальное потрясение, любое массовое изменение общественного статуса влечет за собой всплеск самоубийств. Самоубийцы — это щепки, которыми щедро усыпана земля, когда в социальном лесу вырубают просеки. Россия — характерный пример. Наш суицидальный всплеск 90-х годов может быть объяснен чисто социальными причинами и, можно надеяться, исчезнет вместе с окончанием переходного периода от одной общественной модели к другой.

*Во-вторых, нравственные.* В XX веке у большинства землян изменилась этическая мотивация поведения. Прежде в ее основе лежали не подлежащие обсуждению и сомнению установления религии (если вера запрещает самоубийство — это не предмет обсуждения: нельзя — значит нельзя). В уходящем веке очевиден кризис веры, подготовленный событиями двух прошлых веков. В принципе, это не духовная катастрофа, как кажется некоторым, а определенная стадия развития общества. Человечество переживает переходный возраст со всеми признаками подросткового бунта — атеизмом, революциями, многочисленными социальными фантазиями. В почете не послушание и доброе сердце, а ум и дерзновение. А это и создает почву для протестного подхода к установленным ранее канонам, в том числе и в подходе к самоубийству.

*В-третьих, мировоззренческие.* По сравнению с прошлыми веками, самоощущение современного человека сильно изменилось. При иллюзии большей свободы выбора и поступков в действительности он стал гораздо более зависим от окружающего его мира. Просто диктат окружения из прямого стал косвенным,

но не менее эффективным. Через средства массовой информации и аппарат массовой культуры современнику навязывается некий стандарт жизненного успеха, и несоответствие этому стандарту воспринимается им как трагедия. Естественно, что и прежде стрессов было не меньше, чем сейчас, но раньше люди были психологически устойчивее, менее изнеженными, так как тогда выживание требовало куда больших усилий, что делало жизнь более ценной, ибо человеку свойственно дорожить только тем, что достается ему с большим трудом.

Жизненный инстинкт обостряется только тогда, когда жизни угрожает опасность (и наоборот). В Освенциме уровень самоубийств среди охранников был в несколько раз выше, чем среди заключенных. Современному человеку, которому повезло родиться в благополучной, сытой стране, жизненный инстинкт не очень-то нужен. Он знает, что почти наверняка будет жить в комфорте и умрет от болезни Альцгеймера в 94 года. Такая уверенность приводит к размягчению жизненного инстинкта, а это — первый шаг к его атрофии, к преобладанию инстинкта смерти. Последствия налицо — и это признак общего старения человечества.

Вернемся к нашим российским реалиям. В последние годы можно наблюдать возрождение христианства в посткоммунистической России. Так бывает всегда по закону маятника: чем дальше он отклонен в одну сторону, тем больше он затем отклонится в другую. Церковь и вера начинают играть существенную роль в нашей жизни (даже власть предержавшие заигрывают с верующими, причем, в большинстве случаев, чисто показушно). Каково же отношение церкви к суициду? Приведем краткие факты. Христианство сформировало безоговорочно отрицательное отношение к суициду лишь через 500–600 лет после своего возникновения. Священное Писание прямого осуждения самоубийства не содержит (в Ветхом Завете и в Новом Завете есть всего по одному месту, которые при желании могут быть истолкованы как запрет своевольничать с жизнью и смертью). В Библии можно найти семь случаев очевидного самоубийства, но ни в одном из них нет даже оттенка порицания. В принципе, сильное и искреннее религиозное чувство неминуемо несет в себе элемент физического саморазрушения, то есть все того же суицидного комплекса. Презирая жизнь зем-

ную во имя жизни небесной и терзая свою плоть, религиозный фанатик сознательно и преднамеренно сокращает срок своей жизни, отпущенный ему природой. Тем не менее, антисуицидные церковные соборы V–VII веков ввели в христианство тезис о недопустимости самоубийства. Главная причина неприемлемости правящей церкви к суициду проста — нельзя допустить, чтобы человек ощущал себя хозяином своей жизни, ибо тогда «все позволено». Вспомним высказывание Н. А. Бердяева по этому поводу: «Самоубийство есть измена Кресту»; или слова В. С. Соловьева: «Можно сочувствовать самоубийце, но нельзя сочувствовать самоубийству... Самоубийство вызывает жуткое, почти сверхъестественное чувство, как нарушение божеских и человеческих законов, как насилие не только над жизнью, но и над смертью». Кризис христианства породил множество культов «нового века», проповедующих близкий Армагеддон; в них суицид предстает не в привычном нам обличье «худшего из грехов», а в прямо противоположном качестве — как единственный способ спасения души. Готовность расстаться с собственной жизнью при этом нередко сочетается с пренебрежительным отношением и к чужим жизням, что делает такие культы социально опасными. Сохраняя веру в вечную жизнь и в Бога (как правило, христианского, если судить по имени), приверженцы таких культов могут с легкостью пренебрегать всеми десятью христианскими заповедями.

Рассмотрим кратко философию этого феномена. В систематических каталогах российских библиотек суицидологическую литературу относят к общей философской категории «СМЫСЛ ЖИЗНИ».

Не умаляя значения философии и достоинства философов, здесь стоит вспомнить высказывание З. Фрейда: «Если человек начинает интересоваться смыслом жизни или ее ценностью, это значит, что он болен» и афоризм сатирика С. Е. Леца: «Человек задумывается о смысле своего существования; возможно, устрицы задумываются о том же, если только им не открыл этого какой-нибудь официант».

Спор философов о самоубийстве продолжается по меньшей мере два с половиной тысячелетия, со времен античности. Однако корректной (то есть оперирующей одной и той же системой аргументации) дискуссия была недолго: сначала в дебаты

о смысле и целесообразности этого деяния вкрался этический фактор, не поддающийся логическому анализу, затем в сплывшемся смешалась религия — с этого времени сторонники и противники суицида заговорили на совершенно разных языках. Действительно, кем является человек по отношению к собственной жизни — хозяином или сторожем? Если он — хозяин, то имеет право поступать со своим имуществом как угодно, даже себе во вред. Если же (как утверждает религия) он — нечто вроде арендатора, то, испортив и разворовав доверенное ему имущество, является злодеем и разбойником, и настоящий хозяин жизни него должен обязательно спросить. Переходя на юридический язык, это называется «имущественным конфликтом из-за права собственности». Тем не менее этот спор отражает дуалистичность человека и вполне нормален. В этой многовековой дискуссии нет правого и нет неправого. Каждый из прислушивающихся к ней может выбрать правоту по себе. И в заключение этого раздела приведем слова Эпиктета:

*Помни главное: дверь открыта.*

Так что твое право — входить в эту дверь или не входить.

## ТЕОРИИ

Наше отношение к самоубийству странным образом сочетает в себе отвращение и жгучий интерес.

*М. Фарбер*

Пугающий акт самоубийства приводит окружающих в шоковое состояние. Еще бы — здесь целый комплекс невообразимых вещей: и попрание жизненного инстинкта, и нарушение глубоко укоренившегося (не только в сознании, но и в подсознании) табу, и неожиданный разрыв всяческих связей с их миром. Во все времена мотивы самоубийства казались непостижимыми и даже мистическими. Однако сущность человека всегда восстанет против необъяснимого, и он старается придумать хоть ка-

кой-то ответ, пусть даже неудовлетворительный, лишь бы не оставаться без ответа вообще.

В старину существовало объяснение, предложенное церковью: самоубийство — результат безумия, возникающего из-за того, что в душу проникают бесы, пожирающие ее изнутри. Однако уже в XVIII веке такого истолкования оказалось недостаточно — явно не все случаи самоубийства можно было объяснить безумием. Требовалась должная аргументация, основанная на научной теории.

Поначалу это были простые ответы на сложные вопросы. Сначала некоторые (в том числе Карамзин) винили во всем климат и рацион питания. Позже вина возлагалась на нигилизм, материализм и другие разрушительные идеи... На рубеже XX века появилась первая, *социологическая*, теория суицида. Затем к ней добавились *антропологическая* и *психиатрическая* теории. Со временем число теорий множилось: прибавились *психоаналитическая*, *биохимическая*, *макроприродная*... Но даже сегодня мы до конца не понимаем, почему миллионы людей убивают себя. Тем не менее суицидология сумела выяснить некоторые общие закономерности.

С точки зрения социологии самоубийство — одна из моделей девиантного поведения, область социальной патологии. Основатель суицидологии Э. Дюркгейм выделил в свое время три основных типа самоубийства: эгоистическое, альтруистическое и аномичное. Если определить суть его деления, то *эгоистическое* самоубийство связано с крайним обострением индивидуализма (поэтому высокий уровень образования, материальной обеспеченности приводят к тому, что человек чаще задумывается о самоубийстве); *альтруистический* вариант, наоборот, является следствием недостаточной индивидуальности, когда социум оказывает на личность сильное психологическое давление, побуждая ее к самоуничтожению (самоустранение стариков в примитивном обществе, массовые самоубийства в фанатичных религиозных общинах, подвиг Матросова, камикадзе); *аномичное* самоубийство (аномия — всеобщая дезорганизация) является следствием любых значительных социальных потрясений, когда происходит массовое изменение установившейся социальной иерархии и внезапная перемена общественного и имущественного статуса влечет за собой вол-

ну самоубийств — что и характерно для России 90-х годов, когда количество самоубийств удвоилось.

Последователи Э. Дюркгейма развили социологическую суицидологию, выявили целый ряд закономерностей, связывающих уровень суицидов с общественными процессами, что позволяет прогнозировать всплески самоубийств. На основе этой теории можно объяснить следующие факты: горожане убивают себя чаще, чем сельские жители; сокращение рождаемости приводит к росту уровня самоубийств; во время войн число самоубийств падает и т. д. Социологическая теория объясняет причины большинства самоубийств в социально неблагополучных странах (в том числе в сегодняшней России), но эта теория недостаточна для тех случаев, когда речь идет о странах с меньшим давлением общества на личность. Именно для них характерна вторая основная теория суицидологии — антропологическая, объясняющая самоубийство через процессы, происходящие в человеческой психике.

Если закономерности развития общества и суть процессов, происходящих в нем, более или менее прозрачны, то человеческая психика — вещь гораздо более темная и плохо поддающаяся изучению. Здесь мало известного наверняка, так что любые категоричные суждения должны вызывать сомнение. Между тем до середины прошлого века казалось, что психическое устройство человека ненамного сложнее устройства паровой машины (верха научной мысли того времени). Самоубийство представлялось следствием незначительного механического дефекта, легко поддающегося исправлению. Такой механистический подход дал множество рецептов излечения страсти к самоистреблению: от холодной воды, клистира и пиявок до совета Ф. Бэкона заниматься математикой, которая будто бы восстанавливает душевную гармонию. В наше время задача врачебной суицидологии кажется куда более трудной. Неясно, в какой степени нервно-психические расстройства увязаны с суицидным поведением, включающим не только совершенное самоубийство, но и попытки совершить его и намерения сделать это. Согласно новейшим данным, от 90 % до 95 % лиц с суицидным поведением — психически больные. Однако следует учесть, что четкого разграничения между психически больными и психически здоровыми людьми не существует. Большин-



ство самоубийц — люди с пограничными нервно-психическими расстройствами, хотя (по словам Чезаре Павезе) «у каждого человека сыщется веская причина для самоубийства». Например, некоторые самоубийства могут быть объяснены как реакция на «психалгию» (термин, введенный в 1978 году А. Г. Абрумовой) — состояние «душевной боли». Тем не менее, преобладает мнение, что основным агентом является депрессия (известная ранее как «черная меланхолия»), которая ныне подразделяется на следующие виды: психогенная, эндогенная и соматогенная. Причин депрессии — тьма, и каждое направление определяет их исходя из своей специфики; сюда приложили руку и социологи (утрата привычной ролевой функции), и психобиологи (неврофизиологическая дисфункция), и экзистенциалисты (утрата смысла жизни), и бихевиористы (заниженная самооценка) и т. д. и т. п.

Можно упомянуть и психоаналитиков, перекладывающих вину за суицид на подсознание. Но это касается продолжателей идей З. Фрейда. Сам он поначалу не был готов ответить на вопрос, как возникает суицидная идея, ибо считал, что основными инстинктами в человеке являются либидо и самосохранение. Лишь в 1920 году он ввел в свою теорию новую основополагающую категорию врожденного «инстинкта смерти», назвав, однако, свою же собственную концепцию «биологической спекуляцией» и пояснив, что она нуждается в доработке. Взятые за доработку впоследствии доработались до того, что начали объяснять работу подсознания суицидента при выборе способа самоубийства и толковать, например, синдром Анны Карениной как стремление отдаться во власть фаллического монстра.

Существует и множество так называемых альтернативных теорий. Их отсчет можно начать с уже упомянутой средневековой гипотезы о дьяволе, вселившемся в душу человека. Были и некоторые теории, основывавшиеся на статистических данных. Для краткости просто перечислим основные из них: климатическая теория (холодный климат почему-то особенно подрывает жизненный инстинкт); сезонная теория (влияние продолжительности светового дня); теория племенной наследственности (предрасположенность через культуру и национальный характер), теория агрессии (связь уровня самоубийств с уров-

нем убийств)... Однако более подробные многофакторные статистические исследования не подтвердили справедливость этих теорий. Более серьезные разработки относятся к попыткам взять лучшее из классических теорий: *социологической* и *психиатрической*. Это *психосоциологическая* и *психокультурная* теории. Последняя создана М. Фарбером и носит гордое название генеральной. Однако специалисты находят, что и она не учитывает целый ряд факторов, которые никоим образом нельзя игнорировать.

Например, влияние наследственности. Хотя сам механизм ее действия на аутоагрессию пока неясен, исследования показали, что у 6% суицидентов один из родителей был самоубийцей, что в 88 раз превышает среднестатистическую норму. Неизвестно, какая именно цепочка срабатывает в этом случае — генетическая или чисто психологическая. Существуют также химические показатели суицидной предрасположенности: к примеру, у 95% самоубийц наблюдается пониженное содержание серотонина в мозговом веществе. Таким образом, можно говорить о том, что суицидология нуждается в комплексных исследованиях специалистов в различных областях науки о человеке, и назвать суицидологию классической наукой на сегодняшний день еще нельзя.

## Глава 6 ОСВОБОЖДЕНИЕ

---

Для Евгения первым прямым столкновением со смертью близкого человека была кончина бабушки.

Конечно, ранее он участвовал в похоронах дальних родственников и знакомых (даже ездил на Украину провожать в последний путь своего дядю, которого до этого видел всего несколько раз в жизни), был знаком со всеми сторонами ритуала, в том числе церковного (подругу его матери отпевали в Елоховской церкви, хотя та была физиком-атомщиком и при жизни религиозным рвением не отличалась).

Для него лично кончина этих людей оказывалась совершенно естественным явлением подобно тому, как трава каждую осень отмирает с тем, чтобы весной появилась новая. Да и умирали они в приличном (по мнению Евгения) возрасте, далеко за пенсией. Поэтому особых эмоций их смерть у него не вызывала, даже в последнем случае, хотя отношения между ним и атомщицей были самые душевные и только ему (кроме приходящей медсестры) она, страдая диабетом, доверяла делать себе уколы инсулина. Конечно, он внутренне стыдился такой своей черствости, так как знал (по доходящим до него сведениям, которые были ему приятны), что для всех окружающих он слыл добрым, отзывчивым, сострадательным юношей.

Будучи последовательным рационалистом, для утешения Веры, дочери умершей подруги его матери, Евгений подобрал хорошие, на его взгляд, слова утешения о том, что во-первых, смерть ее матери была скоростижной и та не испытывала длительных

страданий, а во-вторых, что логично, когда дети переживают родителей, а не наоборот, и что он лично приветствует такой выбор природы. Потом он говорил что-то еще — успокаивающее и ласковое. Результатом через некоторое время явилось нечто вроде романа между ним и дочерью умершей. Дальше романтических их отношения не зашли, но Евгений поставил себе в плюс то, что сумел как-то отвлечь Веру от грустных мыслей и вернуть ее к жизни.

Жизнь показала, что потеря матери для Веры была, с одной стороны, ударом, но, с другой стороны, имела и положительные моменты. Будучи женщиной очень строгих правил, мать опасалась за нравственность дочери, жестко контролировала все стороны ее жизни. Оставшись одна и получив в свое полное распоряжение квартиру и значительную сумму денег, Вера начала, по существу, новую жизнь, полную приятной самостоятельности. По этому поводу в ее разговорах с Евгением несколько раз проскользнуло слово *освобождение*.

Из этого Евгений сделал вывод, что смерть даже такого близкого и любимого человека, как мать, при всей болезненности утраты в ряде случаев предоставляет человеку неизведанные до того времени возможности, открывает новые горизонты, дает импульс к самовыражению, освобождая от былых ограничений. Правда, бывают случаи, когда, получив такое «освобождение», человек пускается во все тяжкие и это не идет ему на пользу, но в случае с Верой все обошлось. Теперь она заведует кафедрой иностранных языков в медицинском институте, замужем за довольно крупным чиновником, имеет двух прекрасных детей.

Подтверждением того, что кончина близкого человека может каким-то образом ассоциироваться с чувством *освобождения*, для Евгения явились события, предшествовавшие смерти его бабушки.

Дело в том, что Елена Николаевна всю свою жизнь была негласной главой семьи, хотя никогда не работала. Ведя свою родословную от обедневшего аристократического рода и обладая крутым характером, бабушка именовалась в семье только по имени и отчеству, получала самые вкусные кусочки любых блюд, ее кровать стояла на лучшем месте, специально для нее в буфете стояло хорошее марочное вино (рюмочка перед обедом — как закон)...

Обладая завидным сложением и здоровьем (на семьдесят седьмом году жизни у нее был только один слегка подпорченный зуб — все остальные остались в идеальном состоянии), Елена Николаевна уже пережила двоих сыновей. Но вечно продолжаться

так не могло, и ее сразил инсульт (возможно, что не последнюю роль в этом сыграла та самая рюмочка перед обедом) с последующим параличом. Посоветовавшись, Евгений с матерью решили не класть бабушку в больницу, а оставить дома, чтобы обеспечить ей надлежащий уход. И соответствующий уход был организован по всем правилам. Мать Евгения работала рядом с домом и могла каждые два часа навещать к больной, а он взял на себя уход по ночам.

С этого времени и начались неприятности. Обладая властным характером и изнывая от вынужденного безделья, Елена Николаевна начала постоянно подыскивать работу окружающим. Подушка лежит не так, жажда одолевает, форточку нужно открыть (или закрыть), свет включить (выключить), повернуть ее на бок (вернуть на спину), подтянуть повыше (сдвинуть пониже), надеть (снять) носки... А для того чтобы обратить на себя внимание, начинался стук крышкой горшка по стулу, специально сделанному Евгением для отправления естественных нужд (судно она почему-то невзлюбила и принципиально им не пользовалась). Когда же крышку убирали, Елена Николаевна начинала здоровой рукой раскачивать и двигать этот специализированный стул. Подобные действия осуществлялись в основном ночью, ибо днем она успевала выспаться.

Можно представить себе, во что в скором времени превратилась жизнь домочадцев. И чем дальше, тем становилось все хуже и хуже. Несмотря на выдержку Евгения, привитые ему с раннего детства любовь и уважение к бабушке (по-другому в этой семье и быть не могло) и терпимость к ее выходкам, рваный ритм существования от каприза до каприза начал ему докучать все сильнее и сильнее; мать Евгения спала в другой, маленькой комнате, так что ей удавалось выспаться. И это продолжалось в течение более чем двух лет (вспомните про отменное здоровье старушки до инсульта).

Ничего удивительного, что с определенного момента времени основной мыслью Евгения стала: «Доколе???» Иногда только огромным усилием воли ему удавалось сдержаться, чтобы не ударить как следует по руке, раскачивающей этот проклятый стул или стучащей по спинке кровати. Счастье, что до этого не дошло. Однажды ночь выдалась спокойной — Евгений даже не смог припомнить, когда именно бабушка отошла в другой мир. Вот тут ему на ум пришло то самое слово — *освобождение*. И он впервые за два года почувствовал себя счастливым настолько, насколько это возможно в подобных обстоятельствах.

Ввиду преклонного возраста и поставленного еще раньше диагноза умершую не взяли в морг для вскрытия и замораживания. Поэтому Евгению лично (все другие родственники отказались) пришлось при помощи ветеринарного шприца вводить формалин в различные участки ее тела — дело было летом, а еще предстояли обычные хлопоты по организации похорон. Особых ощущений Евгений при этом не испытывал, так как резкий переход от отрицательных переживаний к чувству освобождения от них на некоторое время притупил его эмоции.

Жизнь сложилась так, что Евгению через несколько лет пришлось еще раз столкнуться со смертью, которой снова сопутствовало то же самое слово — *освобождение*.

Первая теща Евгения, Валентина Петровна, детский врач по профессии, отличалась тем, что почти не выпускала изо рта тонкий изящный мундштук (подарок родителей ребенка, которого, по ее словам, ей чудом удалось вытащить с того света) со вставленной в него дымящейся сигаретой. Евгений частенько разбирал смех, когда он слышал очередную перебранку, когда басовитый голос тещи изредка перебивался тенорком тестя. Но за все приходится платить, так что у Валентины Петровны был диагностирован рак легких, причем в запущенной, уже неоперабельной стадии.

Зная диагноз и свое ближайшее будущее, Валентина Петровна не потеряла бодрости духа (хотя, вполне возможно, что это была своего рода маска). Отказавшись от госпитализации, она продолжала хлопоты по дому. Мундштук с горящей сигаретой все так же бодро торчал в уголке губ, глаза шурились от дыма, незлобные пикировки с мужем продолжались. Евгений отметил только одно: всегда очень деятельная и не знавшая раньше ни минуты покоя, Валентина Петровна иногда замирала на месте и, склонив голову, как бы прислушивалась к тому, что происходит внутри нее. Тяжелее всего, по крайней мере внешне, воспринял ситуацию тесть. Будучи по природе своей человеком аморфным, он стал еще апатичнее и пошел по классическому пути — начал все чаще и чаще прикладываться к бутылке. Две дочери (в том числе и жена Евгения) отнеслись к известию о заболевании матери без особых переживаний, просто стали мягче в отношениях с ней.

Болезнь быстро прогрессировала. Валентина Петровна уже не вставала с постели, ее начали мучить сильные боли. Дочери, тесть и Евгений старались по мере сил облегчить ее последние дни. Евгений провел в маленькую комнату, где он жил с женой, электрический звонок, чтобы по звонку из комнаты больной идти делать

ей обезболивающий и поддерживающий укол (вот где пригодился опыт, полученный им ранее, в молодости). Текли дни. Перерывы между уколами сокращались. Смотреть на мучения Валентины Петровны становилось все тягостнее и мучительнее. И вот наступил момент, когда, не сговариваясь, но повинувшись общему чувству, в ответ на вопросительный взгляд Евгения, делать ли очередную поддерживающую инъекцию, все отвели глаза. Через три часа дыхание Валентины Петровны остановилось. «*Освобождение от мучений!*» — пронеслось в голове у Евгения. «Отмучилась, бедная!» — подтвердили соседки наутро, когда узнали о смерти Валентины Петровны.

## Глава ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

---

Мысль о смерти вводит нас  
в заблуждение, ибо она  
заставляет нас забывать жить.

*Л. Вовенар*

На дне рождения у друга произошел такой случай. За столом пили коньяк, обсуждали планы на будущее, говорили о том, кто куда собирался съездить отдохнуть. Хозяин шутил, смеялся. Играла веселая музыка. После перекура именинник остался на пару минут на кухне. Мы вернулись за стол. Но ни через пять, ни через десять минут он не возвращался. Ни в ванной, ни в туалете, ни на кухне его не было. Куда исчез? С улицы послышались крики; выглянув в окно, мы увидели толпу народа, обступившую размазанное по асфальту тело нашего друга. Мы долго не могли понять, почему он это сделал, долго не могли поверить в то, что это не сон, а реальность.

Кто из нас не испытал потрясения при известии о самоубийстве человека (даже если это не лично наш знакомый) и не задумывался о причине сделанного им решительного шага в другой мир? Да и вообще, мысленно примеряя ситуацию к себе — как можно четко определить, каковы твои личные «перспективы» в этом плане?

Ведь сама природа дала нам мощный защитный психологический механизм против аутоагрессии — инстинкт жизни. И тем не менее, количество самоубийств растет, причем быстрыми темпами. Так кого (вернее, что) можно винить в таком бессмысленном растрачивании человеческого материала?



Как говорит наука, в происхождении суицидного поведения основную роль играют факторы трех типов: индивидуальные, клинические и социальные (или средовые). При этом следует иметь в виду, что суицидное поведение включает в себя как намерение, так и попытку совершить самоубийство (парасуицид), причем попытки могут быть истинными и демонстрационно-шантажными. Немалую роль здесь играет и различие между полами: отмечается, что женщины в четыре раза чаще, чем мужчины, *пытаются* покончить жизнь самоубийством, а мужчины в четыре раза чаще *реализуют* это намерение.

На первом месте среди факторов суицидного поведения стоят *личностные свойства индивидуума*: то, как он ценит жизнь, его прошлое и акцентуация его личности. Трудно ожидать самоубийства от человека сильного, стеничного, уверенного в себе, умеющего преодолевать препятствия (не только личные, но и социальные). Хотя и здесь могут быть варианты. На память приходит застрелившийся из служебного оружия путчист Пуго — человек, дошедший до вершин власти, целеустремленный и практичный. Можно только гадать, что заставило именно его совершить самоубийство. Не исключено, что свою роль сыграла в этом его фамилия. Мой знакомый рассказывал, что своими глазами видел во время народных выступлений в защиту нарождавшейся тогда демократии надпись на одном из стекол первого этажа Белого дома: «Забьем заряд мы в тушку Пуго». Возможно, что именно эта, переделанная строка из Лермонтова сделала свое дело. Быть на слуху у народа, да еще в таком виде — нелегкое испытание. Все остальные путчисты немного посидели в Лефортове и были тихо выпущены на свободу.

Гораздо больше рискуют в этом отношении люди эмоционально неустойчивые, легко ранимые, очень обидчивые, легко впадающие в депрессию из-за слабости защитных механизмов адаптации. Людей с такой психикой легче вывести из себя, спровоцировать. Они более чувствительны и к жизненным невзгодам.

Есть люди (особенно это распространено среди молодежи), которые относятся к своей жизни и здоровью не как к чему-то ценному, что дается каждому всего лишь один раз, а как к некой разменной монете для удовлетворения своих сиюминутных устремлений, совершенно не задумываясь о последствиях того

или иного шага. Отсюда и реакции «короткого замыкания»: когда, например, обидевшись на мать, ударившую сына за какой-то проступок, подросток выпрыгивает из окна седьмого этажа. Или, не зная, как адекватно отреагировать на измену возлюбленного, девушка пытается отравиться. Такая примитивность мышления стоила жизни (или здоровья — при неудавшейся попытке самоубийства) очень многим. Как можно иначе оценить трагический случай с русским поэтом Баратынским: ему рассказали о сути русской рулетки, он решил попробовать сыграть и прострелил себе голову. Чем более зрелой является личность, тем более успешно она способна противостоять жизненным кризисам и тем меньше вероятность личностного слома, приводящего к суицидной попытке. Особенно это касается состояния депрессии — вне этого состояния самоубийство совершается сравнительно редко.

Депрессия, пониженное настроение — одно из самых неприятных эмоциональных состояний личности, часто возникающее в различных жизненных ситуациях, а также один из важнейших симптомов большинства нарушений психики. Наиболее часты случаи так называемой «реактивной депрессии», возникающей как реакция на события, травмирующие жизнь данного индивидуума. Это могут быть: соматическое заболевание, интимные проблемы, различные утраты, в том числе смерть близкого человека, и т. п.

Депрессия проявляется прежде всего в изменении настроения. Человек становится грустным, угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни, жжет острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к тем явлениям, которые раньше привлекали. Отмечено, что в состоянии депрессии у человека замедляются как двигательная активность, так и процессы мышления. Наиболее яркая черта депрессивной личности — самоуничтожение: человек чувствует себя ничем не стоящим неудачником. К этому добавляется повышенная чувствительность ко всему, что дополнительно понижает самооценку. Например, ссора со значимым человеком, которая является не более как преходящим жизненным эпизодом, расценивается чуть ли не как конец света; неудача на экзамене воспринимается как доказательство абсолютной бездарности и никчемности. При этом необходимо

подчеркнуть, что в состоянии депрессии индивидуум считает свое восприятие единственно правильным, а периоды своей жизни в другом состоянии, вне депрессии, представляются ему иллюзией (искажается понимание прошлого).

В состоянии депрессии человек занят исключительно собой, все его мысли о себе, о своем здоровье, своих проблемах. Часто встречается вариант «маскированной депрессии», когда жалуются на физическое состояние, бессонницу, раннее пробуждение, потерю аппетита, общую усталость и т. д. При этом на первом этапе индивидуум обычно ищет контакты с другими людьми, желает их помощи. Но его подавленное настроение обуславливает неудачи в межличностных отношениях, и как результат происходит усиление депрессии — ему начинает казаться, что окружающие или избегают его, или стараются оттолкнуть от себя. Поэтому он прекращает поиск связей с другими людьми, отстраняется от них и смиряется с таким положением, испытывая при этом бессилие и безнадежность, молчаливо страдая и злясь и на других людей, и на себя. Но если человек не осмеливается открыто выразить свою озлобленность, она возрастает и может принять форму самообвинения. Недаром депрессию иногда называют «перевернутой злобой».

Но не только состояние депрессии может вызвать суицидные намерения. Большую роль играет *наследственность*. При этом генетическая память может выплеснуть свою мрачную страницу и через несколько поколений. Отмечено также, что риск суицида существенно увеличивается в том случае, когда и раньше предпринимались аналогичные попытки, но не осуществившиеся. Иногда утверждают, что неудавшаяся попытка самоубийства означает, что намерение было несерьезным. Это — заблуждение, ибо немало людей, пытавшихся совершить самоубийство, повторяют попытку (имеются данные, что в 12 % случаев повторная попытка предпринимается в течение трех лет). Здесь играет роль и отношение к неудавшейся попытке. Некоторых это отпугивает, и первая попытка остается для них единственной и последней, но остальные идут все дальше и дальше, понижая планку ценности своей жизни, и в конце концов добиваются цели. Иногда это даже походит на игру. Недаром существует такое понятие, как «русская рулетка». А возьмем браваду, которая так характерна для той части молодежи, которая

иначе не может доказать свою состоятельность в этой жизни. На этой почве также возможны многочисленные варианты осуществления изначально присутствующего суицидного намерения.

Усугубляют картину алкоголь и наркотики. Если человек подспудно настроен на суицид, то принятие наркотиков не только искажает характеристики и восприятие окружающего мира (например, у принявшего дозу ЛСД иногда возникает чувство, что он может парить над землей подобно птицам, и он отправляется в свой последний полет с балкона на 12-м этаже), но и подавляет инстинкт самосохранения, так что скрытые суицидные намерения вырываются на свободу. Что касается алкоголя, то тут имеют место два существенных обстоятельства. Первое: как известно, «пьяному — море по колено», что опять же ослабляет контроль сознания за реальностью; второе: так называемый механизм маятника — вчера ему (выпившему) было уж очень хорошо, а утром — жить не хочется в буквальном смысле (синдром похмелья, угрызения совести, алкогольная депрессия и пр.). Такая раскочка доконает кого угодно, чего уж говорить о личности, склонной к суициду (вспомним Э. Хемингуэя).

На определенном возрастном рубеже у человека возникает интерес к смерти. Обычно мысли об этом возникают после похорон кого-то из друзей или близких, посещения кладбища и т. п. Человек начинает задумываться: *А готов ли он к смерти? Как и при каких обстоятельствах хотел бы он умереть?..* И это нормально для человека с устойчивой психикой. Однако существуют люди с акцентуацией на этом, они с завидным постоянством примеряют на себя наряды смерти, мысленно режиссируют обряды, сопутствующие их будущему уходу из жизни. Это конституционально-депрессивные личности с повышенной эмоциональной лабильностью. Игра со смертью на грани фола характерна также для некоторых истериков. Если двигаться дальше, в сторону психических отклонений, то можно зайти слишком далеко, и для таких случаев разработаны специальные методики предупреждения суицидных актов. Отметим здесь, что по мере распространения через СМИ сведений о разработке и создании психотропного оружия пропорционально увеличивалось число больных с синдромом Кандинского-Кле-рамбо, утверждавших, что именно они стали основными жерт-

вами разработчиков этого оружия. Их логику опровергнуть трудно: раскачать сознание и вызвать нужные действия гораздо проще у субъектов с неустойчивой психикой, чем у психически нормальных социально зрелых людей. Параметры зрелости человеческой личности включают в себя такие свойства, как способность к уважению человеческой личности, способность к состраданию и сопереживанию, способность испытывать чувство раскаяния в отношении совершенных проступков, способность к самоконтролю и самоограничению, адекватная самооценка, способность соотносить личностные возможности и цели, глубокое чувство осмысленности жизни, развитое чувство ответственности и долга, признание необходимости соблюдения нравственных норм в человеческих отношениях с включением этих норм в структуру самой личности. Согласимся, что вызвать какие-нибудь асоциальные проявления у людей, обладающих вышеперечисленными качествами, чрезвычайно трудно, пожалуй, даже невозможно.

Еще одним важным фактором суицидного риска являются социальные условия. Иногда сама жизнь как бы загоняет человека в угол: уволили с работы, нелады в семье, разругался с друзьями, дает о себе знать возраст, наехали какие-то «отморозки», финансовые проблемы... Или другой вариант: тяжелое соматическое заболевание — сильные мучения, всем окружающим в тягость, сознание своей ненужности... Еще один вариант: психалгия — сильнейшая душевная боль, связанная с утратой. Короче говоря, для всех вариантов — увеличение стресса до непереносимого уровня и неспособность самостоятельно его преодолеть. Не проще ли обрубить все концы одним махом? И обрубают.

Тем не менее существует очень много случаев, когда, несмотря на тяжелейшие превратности судьбы, человек не считает возможным поступить так, как описано выше. Приведу пример моей знакомой.

В двадцатипятилетнем возрасте она заболела рассеянным склерозом. Вот уже пятнадцать лет не работают ни руки, ни ноги. Год назад на восемь лет посадили сына за угон автомобиля. Осенью от острой сердечной недостаточности умирает муж (хороший, добрый человек, который все эти годы возился с ней); причем это произошло прямо при ней, и она в силу своей инвалидности не смог-

ла ему помочь. Через месяц вдогонку — смерть матери. Человек получил по полной программе. Куда уж больше? А недавно звоню ей и осторожно спрашиваю: «Ну, как дела?» — «Плохо, но терпимо». Человек как-то смог адаптироваться. Значит, или инстинкт самосохранения, заложенный природой, оказался сильнее уготованных ей жизнью испытаний на прочность, или сработали еще какие-то крючки, помогающие держаться за жизнь (возможно — надежда на возвращение сына).

Следует обратить внимание на то, как происходит самоубийство. Может быть случай импульсивного действия (который иногда имеет место для отсроченного самоубийства), когда акт суицида и средство его осуществления специально не подготавливаются. Просто подвернулся удобный случай осуществить давно задуманное и взлелеянное в душе. Но такой вариант, в основном, годится для приземленных натур. Настоящие романтики так не поступают (особенно если это коллективное самоубийство). Здесь все должно проходить так, как задумано и продумано заранее. Могут быть и такие атрибуты, как чистое белье, праздничный стол, свечи (тоже соответствующая действую символика), тихая музыка... И финал.

Существуют специальные прогностические таблицы риска совершения суицида, насчитывающие до двадцати критериев риска. Если составить портрет возможного суицидента, то факторами, сильно повышающими риск при предрасположенности к самоубийству, являются следующие:

- межличностные кризисы (в том числе реакция короткого замыкания);
- тяжелая утрата (состояние психалгии);
- падение уровня самооценки;
- утрата смысла жизни и перспективы;
- стремление вернуть себе контроль за окружением;
- зависимость от других и неудовлетворенность таким положением;
- примитивность мышления (человек не знает, как отреагировать на сложную ситуацию);
- употребление алкоголя и наркотиков, которые снимают барьеры здравого смысла;
- акцентуированность личности (несбалансированная психика);

- нарушенная самокритичность;
- тяжелая наследственность;
- социальные условия;
- наличие прежних попыток суицида;
- тяжелые соматические заболевания.

Что касается возрастных ограничений, то для женщин это 21–30 лет, для мужчин (одиноких) — после 40, а также преклонный возраст для обоих полов.

Особо опасным для индивидуума является случай, когда для него *совпадают* сразу *несколько* из перечисленных *факторов*. Чем больше соответствий, тем выше вероятность совершения суицида.

Опуская обсуждение демонстративно-шантажного суицида (имеющего своей целью достижение нужного результата таким необычным способом), когда вроде бы все приготовления к самоубийству сделаны, однако продуманы и варианты выхода (успеют вынуть из петли, доставить в больницу для промывания желудка, извлечь пулю и т. д.), остановимся на осмысленном суициде. Под ним понимается самоубийственное поведение, освященное высокими идеалами. На трезвую голову, не под влиянием алкоголя или наркотиков. Сразу вспоминается психическая атака каппелевцев из фильма «Чапаев». «За Родину! За Сталина!» — и Матросов закрывает своим телом амбразуру, Гастелло направляет свой горящий самолет на скопление врагов... Это подвиг одиночек — поединок с инстинктом самосохранения через мысли, эмоции. Однако есть культуры и традиции, которые воспитывают такое поведение с детства. Честь самурая и харакири. Величие Японии и камикадзе (белая повязка на голову, прощальное письмо, заправка только в одну сторону, шасси остаются на земле — и в атаку на корабли неприятеля в качестве головки наведения). Да и современность дает пищу для раздумий. Афганистан, пленных моджахедов везут на вертолете. Решив поугагать, открыли дверь вертолета и подтащили к ней связанного афганца якобы для того, чтобы выкинуть. Тот у самой двери собрался и «Аллах акбар!» — сам выпрыгнул из вертолета. Решив, что это единичный случай, подтащили другого. Снова «Аллах акбар!» — и прыжок вниз. Эксперимент прекратили и задумались. А как расценить недав-

ние взрывы начиненных взрывчаткой автомашин с водителями у российских блок-постов в Чечне? Есть повод задуматься.

Так как основным фактором при намерении совершить суицидальный акт является состояние депрессии, то после осторожного выяснения (только при помощи косвенных вопросов, полностью избегая прямых) сведений, необходимых для составления прогностической таблицы и получения данных о том, как далеко человек зашел в своих мыслях о смерти, следует точно определиться со степенью депрессии. Следует помнить, что у потенциальных самоубийц есть одна важная черта — амбивалентность, затрудняющая распознавание действительных намерений.

У некоторых людей есть биологическая и психологическая предрасположенность к депрессивным реакциям в трудных жизненных ситуациях. Однако депрессия, возникшая у них в силу тех или иных внешних причин, исчезает при изменении жизненных условий. Поэтому необходимо в дальнейшем придерживаться тактики, которая ориентирует потенциального самоубийцу на поиски разумного выхода из таких ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Обычно решение о самоубийстве не возникает совершенно внезапно, ему предшествует серия попыток поделиться своими намерениями с другими людьми. Поэтому при работе с потенциальным суицидентом желательно собрать необходимую информацию у всех его близких и знакомых (в первую очередь, значимых для него), с которыми удастся встретиться и переговорить. Необходимо привлечь к работе и их, но по заранее составленному и четко продуманному плану (возможна коррекция плана в процессе работы).

При работе с лицами, намеревающимися совершить самоубийство, следует обращать внимание на позитивные аспекты в их жизни. Например: «Вы упоминали, что прежде многим интересовались. Не расскажете ли мне о своих особых пристрастиях?» Или: «Всегда есть ради чего жить. Что вы думаете об этом?» Такие вопросы могут помочь в изыскании ресурсов для преодоления трудного периода жизни. Можно использовать и подходящие ассоциации, например рассказать, что китайский иероглиф, означающий «кризис», составляют два символа: «опасность» и «возможность». Не умаляя значения первого



символа, можно основное внимание уделить второму в самых разнообразных аспектах, благотворных для соответствующего восприятия пациентом.

Консультируя пациента, высказывающего суицидные намерения, очень важно оценить риск их реализации. От правильного прогноза может зависеть его жизнь. Специалисты считают, что замысел самоубийства имеет три составляющих: выбор средства, убийственная мощь средства и его доступность. Если человек уже выбрал способ самоубийства, наверняка обеспечивающий смерть, и средство легкодоступно, риск осуществления самоубийства становится очень большим. При высокой вероятности самоубийства следует принять меры предосторожности: проинформировать близких пациента и обсудить с ним вопрос о госпитализации, хотя заранее можно сказать, что в подавляющем большинстве случаев реакция будет остро негативной. Пациент будет отрицать свои намерения и утверждать, что нет причин для помещения его в кризисный стационар. Такие заявления могут носить отвлекающий характер, поэтому необходимо ориентироваться на комплекс признаков, указывающий на явную опасность суицида.

Особую трудность представляет консультирование лиц, уже попытавшихся совершить самоубийство. Здесь основное направление — преодоление побуждений к самоубийству, которые еще сильны после неудавшейся попытки. Во время первого контакта после такой попытки существенна уникальность ситуации и самочувствие «неудачника». Человек, испытавший максимальное напряжение духовных сил, понимает, что не умер, однако обстоятельства, приведшие к попытке уйти из жизни, у него по-прежнему остаются. Поэтому очень важно, какое именно «воздействие» будет вписано в «чистый лист» сознания пациента после момента «пробуждения» — начала нового этапа его жизни. Время первого контакта не ограничивается, пациент должен выговориться. Нужно помнить, что после попытки самоубийства клиент максимально обнажен и очень раним, остро чувствует внутреннее состояние консультирующего его психиатра, поэтому от последнего требуется неподдельная искренность, сосредоточение и отдача всех своих духовных сил. Поначалу не следует обсуждать основной конфликт, приведший к принятию рокового решения, лишь потом, постепен-

но, можно переходить к причинам и психосоматическому смыслу самоубийства. Основная направленность работы с суицидентом — на уменьшение тревоги и безнадежности. Даже в фазе выздоровления, когда пациент возвращается в свое прежнее окружение, именно они могут послужить провоцирующим фактором для повторения суицидных побуждений, если непосредственно связаны с травмирующим фактором. Поэтому необходимо обратить особое внимание или на устранение такого фактора в окружении, или на изменение отношения к нему пациента. И здесь свою роль должна сыграть семья.

Как говорят специалисты, «суициднуть» может, в принципе, любой. Для одних действенными причинами могут быть и развал семьи, и проблемы с работой, со здоровьем, творческий крах и многое-многое другое... Однако и на фоне полного благополучия человек может ощущать потерю смысла жизни. Он продолжает работать, здоров, психологически адекватен, но вместе с тем жизнь уже не радует его, как это было раньше. И появляется роковая мысль. Такое намерение иногда может быть подспудным, не обсуждаемым с другими (даже наиболее близкими людьми), и свою роль может сыграть любая «последняя капля» (или «последняя соломинка, которая сломала спину верблюду»).

Раньше при таких разговорах реакция была однозначной и скорой (в смысле вызова «скорой психиатрической помощи»). Со временем, по мере накопления опыта, ситуация изменилась — стали проводиться так называемые психокоррекционные мероприятия. Большинство из них вполне доступны для проведения родственниками и близкими возможного самоубийцы (помощь специалиста-психиатра или хотя бы психолога иногда, в силу целого ряда причин, бывает невозможной). Поэтому следует знать некоторые приемы психологической техники, которые могут сработать в такой ситуации и предотвратить роковой шаг.

Как и в любом деле, все начинается с получения информации — это делается осторожно, деликатно, с помощью косвенных вопросов (отношение к жизни, к смерти, возможные выходы из создавшейся ситуации...). Здесь важно определить, как далеко человек зашел в своих мыслях о смерти. «Созрел» он

для суицида или еще нет? Если на вопрос, как он представляет свое ближайшее будущее, начинается перечисление того, что нужно сделать (отдать долги, купить что-то, разобраться с чем-то и т. п.) — до самоубийства еще далеко. Если же следует ответ, что он не видит завтрашнего дня, все в тумане или во мраке — дело плохо. Непременно следует помнить, что у потенциальных самоубийц есть одна важная черта — амбивалентность, затрудняющая распознавание действительных намерений, тем не менее полученная информация поможет определить степень риска: это или острая драматическая ситуация, когда нужно во что бы то ни стало покончить счеты с жизнью; или же мысли о самоубийстве есть, но они неопределенные, расплывчатые (смысл: дверь туда всегда открыта — еще успею).

В первом случае желательна помощь специалиста, но начальные шаги в предотвращении суицида можно попытаться сделать, — побеседуйте с потенциальным самоубийцей, придерживаясь следующей тактики: давай не будем спешить, ты всегда успеешь кончить жизнь самоубийством, все в твоих руках. Не нужно питать иллюзий на предмет действенности одномоментной беседы, работа должна быть рассчитана на длительный срок. Аналогичная ситуация имеет место и во втором случае. Основное — сориентировать потенциального самоубийцу на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. И здесь существует целый ряд действенных приемов.

### **Выслушивание («вентиляция мозгов»)**

Это самый первый и самый главный прием. На просьбу объяснить причину выхода на суицидное решение проблем человек эмоционально выплескивает весь обрушившийся на него жизненный негатив (нелады в личной жизни, неудачи в бизнесе, конфликт с начальством, плохое самочувствие...). Он выговаривается, ему становится легче, и мысли о самоубийстве отступают на второй план. Идея выслушивания состоит в том, чтобы человек, во-первых, высказался и тем самым «облегчил душу», во-вторых, иногда бывает достаточно для облегчения его состояния; в-третьих, сам нашел альтернативное решение своих проблем.

## **Банализация (снятие синдрома исключительности)**

Человек обычно склонен думать, что его проблемы — это нечто совершенно исключительное, из ряда вон выходящий случай, и человечество еще не нашло, как с ними справиться. Если просто указать ему, что у многих людей такие же проблемы и у многих витают такие же мысли, однако они и не думают превращать их в действие (то есть обесценить ситуацию, сделать ее обычной, заурядной), то человек успокаивается (он не одинок со своими негативами и сомнениями).

## **Эстетический подход**

Очень действенный, хотя и довольно примитивный способ воздействия на красивых, ухоженных женщин, следящих за своим внешним видом. Нужно рассказать им, как они будут выглядеть в случае того или иного варианта самоубийства. Наглотается таблеток — синюшный цвет лица и тела, вокруг следы рвоты... Повесится — головка набок, язык высунут, под телом лужа мочи (сфинктер перестает выполнять свою функцию)...

И так далее по каждому варианту самоубийства.

## **Напоминание о детях**

Покончить с собой в принципе волен каждый. Но нужно помнить и о своих детях. Каково им будет в школе, во дворе? Все будут показывать на них пальцем и говорить, что их отец (мать) — самоубийца. Такую нагрузку на психику, особенно детскую, выдержать очень трудно. Тебе это нужно? Подожди немного со своим решением — пусть дети подрастут, закончат школу, станут самостоятельными, зрелыми людьми. Вот тогда тебе «флаг в руки, барабан на шею» и вперед — на тот свет.

## **Напоминание о родителях**

А ведь родители твои еще живы. Ты подумал, как они воспримут твое самоубийство, как им будет горько и обидно? Представь себе, что твой ребенок так кончает свою жизнь. Что бы ты чувствовал? Да и вообще противоестественно, когда родители

переживают своих детей. Конечно, бывают и несчастные случаи, и тяжелые болезни — тогда все понятно. Но твое самоубийство для них будет настоящим шоком. И еще — не забывай, что на Руси испокон веков считалось, что самоубийство — величайший грех. Самоубийца запрещается отпевать в церкви, а хоронят их только за кладбищенской оградой.

### **Взгляд из будущего (обесценивание ситуации в масштабах жизни)**

На примерах из своей жизни можно показать, что, оглядываясь назад, и вы страдали и портили себе и другим нервы из-за какой-то ерунды. Предложите посмотреть на происходящее из будущего, отступя года на два. Человек, возможно, и сам будет удивлен малым масштабом своих сегодняшних невзгод по сравнению с той жизнью, которая уже прожита. Можно напомнить и выражение Екклезиаста: «Все — суета сует и томление духа».

### **Взвешивание**

Да, можно согласиться, что у человека сейчас все плохо — его преследуют сплошные неудачи. Но предложите ему положить на одну чашу весов все плохое, что с ним происходило и происходит, а на другую — позитив из прошлой жизни: он и спортом с успехом занимался, окончил институт, защитил диссертацию, добился успехов в своей профессии... Семья, дети...

### **Метод контрастирования**

А давай сравним твое положение с тем, что происходит у других людей. У многих все гораздо хуже, однако никто из них не собирается кончать жизнь самоубийством (в начале этой главы был приведен пример моей знакомой, преследуемой сплошными несчастьями в жизни).

### **Использование имеющегося опыта решения проблем**

Да, сейчас у тебя масса проблем. Но вспомни, что ты и ходить-то не сразу научился. А читать, писать, плавать, ездить на вело-

сипеде... Но ведь все эти важные для своего времени проблемы ты решил? А почему же ты считаешь, что не справишься с текущими? Ведь у тебя есть опыт решения проблем. Так воспользуйся им.

## **Уверенность в потенциале**

Нужно постараться убедить человека в том, что он сильный и вполне сможет справиться с возникшими проблемами рациональным путем. Вселите в пациента уверенность в его потенциале.

## **Доведение до абсурда (перемена масштаба)**

Ну, покончишь ты с собой. Но что от этого изменится, кроме твоего отсутствия на этом месте? Не исключено, что люди будут просто над тобой смеяться: «Каков наш слабак? Не перенес, что не удалось вовремя толкнуть партию джинсов (или задолжал, или возникли проблемы с женским полом...)» И из-за этого ты хочешь свести счеты с жизнью? Считаешь это трагедией вселенского масштаба?

## **Провокативный метод**

Здесь главное — постараться заставить человека оправдываться, что он не такой, как о нем думают.

— Смотрю я на тебя — оказывается, ты слабак, кисель, тряпка, раскисшее мороженое, хлюпик...

— Да нет, я не такой. Просто ты меня не понял. У меня большие проблемы.

— Даже проблем своих решить не можешь. Не умеешь. Взрослый мужик, здоровый, косяка сажень в плечах, а ведешь себя как хлипкий подросток...

## **Позитивное будущее (терапия надеждой)**

Человек всегда откликается на надежды — такова его суть. Надежда — всегда впереди: лето, новые возможности, светлое бу-

душее, подлинная демократия... В принципе, человека можно всю жизнь «кормить надеждами»:

— А ты уверен, что в будущем у тебя не будет лучше? Ты сможешь еще и попутешествовать, найти более интересную и выгодную работу, познакомиться с интересными людьми, начать заниматься новыми делами...

Можно при этом подчеркивать, что переживаемые сейчас трудности — явление временное, да и страдает он во имя чего-то стоящего.

## **Структурирование**

Давай разберемся, какие варианты подходят для решения твоих проблем. Этот и этот. Возможны следующие этапы решения... Можно сделать так, а может быть, ты придумаешь что-то получше... К этому можно отнестись и не так, как относишься ты... Умные люди говорят, что из любого безвыходного положения есть, как минимум, два хороших выхода. Давай подумаем вместе...

Когда человек видит, что возможны конкретные шаги, этапы исправления ситуации, то он волей-неволей мысленно настраивается на действия. Нельзя давать ему возможность лежать на диване. Любое действие — отвлекающий фактор.

## **Помощь другим**

Человек в стрессовой ситуации нередко ведет себя как законченный эгоист, порой даже с примесью мазохизма — растравливает свои раны, все глубже и глубже погружаясь в стресс. Поэтому важно вырвать его из этого замкнутого круга, переключить его на заботу о других, нуждающихся в помощи, страдающих. Забота о ком-то (иногда даже о домашнем животном) растворяет собственные проблемы, особенно если они связаны с отсутствием смысла жизни.

## **Расширение круга интересов**

Нельзя в таком состоянии оставлять человека наедине со своими мыслями и чувствами. Важно наладить полноценное обще-

ние с близкими, чтобы он чувствовал поддержку с их стороны. Иногда помогает просмотр фильмов или чтение книг героического содержания — герою плохо, а он набирается сил, находит в себе мужество и в сложнейшей ситуации выходит победителем. Человек невольно проецирует происходящее в фильме или книге на себя и тоже «крепнет духом в борьбе с невзгодами».

Необходимо знать, что после работы с пациентом он может испытывать чувство неловкости, стыда перед вами за свою слабость, беспомощность, что открыл вам душу. Возможно, в дальнейшем пациент будет избегать встреч с вами или относиться к вам с отчуждением. Будьте к этому готовы, не удивляйтесь — в практике такое встречается..

Таким образом, в профилактике (превенции) суицида огромную роль играет проведение психологического тренинга «Лицом к лицу со смертью», позволяющего преодолеть эмоционально-кризисные состояния у самих участников тренинга и научить их оказывать психологическую поддержку людям с суицидными намерениями.

Завершаем эту главу стихотворением, созвучным мыслям, в ней заложенным.

### Мост

Есть мост через Гудзон. Ты был на том мосту?  
Конечно нет, счастливцев он не манит!  
И в благодати живущие сердца  
Ни формой, ни громадою не ранит.  
Стремительно летящая стрела  
Куда-то в даль, за горизонт, все прямо —  
Воображению нет пищи. И волна  
Скрывается под пологом тумана.  
Моторов мерный шум. В нем не сквозит надрыв.  
И шелест шин. В неугомном беге  
Цепочки разноцветные машин  
Соединяют тот и этот берег.  
Внизу на палубах пустынно. Звук сирен  
Понятен лишь невидимым матросам.  
Плывут, но словно замерли совсем  
Под крыльями парящих альбатросов.  
И пеший не идет на мост через Гудзон.



Но, если сердце покидает вера,  
Несчастный слышит вдруг призывный звон —  
И день, и ночь, от света и до света.  
Извечное стремленье пустоты  
Соединиться с бездной не пугает,  
Мечты о вечности, печальны и чисты,  
Возникли, множатся, роятся и не тают,  
Моста начало лишь теперь влечет  
Отверженную и пустую душу...  
Мотор на середине вдруг замрет,  
И станет мост последней в мире сушей.  
Есть мост через Гудзон. Я был на том мосту.  
Ни берегов, ни неба. И не слышно всплеска.  
Крик чаек, догоняющих корму.

*Юрий Махотин*

## Глава ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УМИРАЮЩИМИ

---

Смерть для того поставлена  
в конце жизни, чтобы  
удобнее к ней приготовляться.

*Козьма Прутков*

Как это ни парадоксально, но смерть является неотъемлемым фактором жизни. И приходит она в двух ипостасях — как скоростная (несчастный случай, катаклизм, катастрофа, война, убийство, неудачная операция и т. п.) и как результат неизлечимой (терминальной) болезни. Очевидно, что именно последний случай наиболее психологически труден для умирающего вследствие растянутости во времени, когда человек успевает пройти несколько этапов. Разные люди встречают смерть по-разному. У Солженицына в «Раковом корпусе» есть потрясающее описание того, как умирал от рака Ефрем Поддубев.

*Ему сделали третью операцию, большей и глубже... И так, что ж было прикидываться? За раком надо было принять и дальше — то, от чего он жмурился и отворачивался два года: что пора Ефрему подышать... Но это можно только выговорить, а ни умом вообразить, ни сердцем представить: как же так может с ним, с Ефремом? Как же это будет? И что надо делать?.. И ничего он не мог услышать в помощь от соседей, ни в палатах, ни в коридорах, ни на нижнем этаже. Все было переговорено, а все не то.*

*Ефрем был не один такой. Он видел, что и другие не могут найти удовлетворительного ответа, а по их желанию врать себе*

до последнего, что у них не рак, выходило, что все они слабаки и что-то в жизни упустили. Но что же?

...Но вот сейчас, ходя по палате, он вспоминал, как умирали те старые в их местности на Каме — хоть русские, хоть татары, хоть вотяки. Не пыжились они, не отбивались, не хвастали, что не умрут, — все они принимали смерть спокойно. Не только не оттягивали расчет, а готовились потихоньку и загодя, назначали, кому — кобыла, кому — жеребенок, кому — зипун, кому — сапоги. И отходили облегченно, как будто просто перебирались в другую избу. И никого из них нельзя было напугать раком. Да и рака-то ни у кого не было. А здесь, в клинике, уж кислородную подушку сосет, уж глазами еле ворочает, а языком все доказывает: не умру! у меня не рак.

Ефрему было трудно, он хотел понять, откуда бралось такое спокойствие у стариков крестьян, как найти путь к этому спокойствию, что же было такое в его жизни, что он пропустил. Он думал, разговаривал с людьми, стал много читать. Читал он разное, и хорошее, и плохое — искал. Прочитал и «Чем люди живы» Льва Толстого. Название как-то отвечало его поискам, и в конце концов он принял неизбежное, нашел какой-то ответ и к концу жизни, больной неизлечимой формой рака, стал спокойнее ждать смерти. Наверное, Ефрему помогли и хорошие книги, но главное было в другом. Просто он перестал обманывать самого себя. Он принял правду, принял тот факт, что ему скоро умирать, и с этого момента его мысли приняли другое направление. Вместо того чтобы подспудно скрывать от себя самого правду, он начал осваивать ее. Начал смотреть в глубь самого себя, начал думать о главном: моя жизнь близится к концу, и что я сделал? И что теперь или потом со мною будет? И что еще нужно сделать. И Ефрему стало легче. Так Солженицын описывает последний период жизни ракового больного.

Дать какое-то название? Большинство современных людей до тех пор, пока они здоровы и благополучны, не думают о смерти. С одной стороны — как-то нет желания, с другой — нет времени: заняты каждодневными хлопотами. Да и вся наша жизнь построена таким образом, что смерть практически не видна (если только по телевизору всенародно не покажут похороны какой-нибудь известной личности). Если тяжело заболел кто-либо из близких, то его увозят в больницу, куда и родных-то пускают в строго определенные часы (раньше лечили дома: при-

ходил доктор, за больным ухаживала денно и ночью вся семья. Когда больной умирает, при нем обычно (да и то не всегда, особенно в последнее время) находится санитарка, реже медсестра, еще реже врач, но не близкие — муж, жена, дети, которые смерти не видят, не знают и поэтому боятся ее. Тело умершего отправляется опять же не домой, а в морг, на вскрытие и последующие процедуры, от которых родные опять же отгорожены стенами морга; родные считают все эти процедуры неприятными и не видят умершего до момента выдачи его тела для похорон. Затем несколько минут у гроба, ритуальный транспорт, короткая церковная служба (часто и вовсе без нее), несколько хвалебных слов (если нужен особый почет — оркестр), после чего — быстрые похороны или кремация. Затем — посещения кладбища, сначала более или менее частые, впоследствии все реже и реже.

В результате — мы не видим смерти во всем многообразии ее проявлений и поэтому привыкаем не думать не только о своей смерти, но и о смерти вообще. Современная цивилизация направлена на отрицание смерти, а не на понимание ее как неизбежного многостороннего фактора, сопутствующего жизни.

Да, жизнь — драгоценный дар, и чтобы его сохранить, нам вместе с жизнью дан и страх смерти. Это естественно. Плохо, когда этот страх (с сопутствующими ему негативными реакциями) больше и сильнее, чем он того заслуживает. Специалистами-психологами разработаны рекомендации, как уменьшить эмоциональные страдания людей, заболевших неизлечимо, находящихся на пороге смерти. Доказано и проверено, что психическое состояние человека, заболевшего смертельным недугом, не остается постоянным, а проходит через несколько стадий.

Первая стадия — *растерянность*, когда человек вольно или невольно получает со стороны объективную информацию о состоянии своего здоровья или самостоятельно «доходит» до такого понимания. На этой стадии защитный психологический механизм может сработать на отрицание, неприятие трудного факта («Может, мне это только снится? Вот проснусь и окажется, что ничего подобного нет»). Больной не может сразу воспринимать объективную информацию о своем диагнозе как реальность, поскольку это слишком тяжело для него, и так измотанного борьбой с болезнью. Такой подход к полученной

информации смягчает шок. Без него страх и горе были бы слишком большими.

На второй стадии, стадии *протеста*, когда человек более или менее вошел в контакт с реальностью, у него могут появиться или реакция *агрессии* (при поисках внешних причин), или реакция *вины* (когда причина ищется в себе самом). Агрессия может быть направлена как на конкретных людей («довели родственники», «не так и не тем лечили врачи...»), так и на Бога — он несправедлив («Почему я?», «Почему другие, которые и старше и хуже меня, будут продолжать жить, а я должен умереть...») Переживая чувство вины, больной возлагает всю ответственность за произошедшее с ним на себя самого («я сам виноват», «возможно, это соответствует карме — сделал что-то не так», «это — воздаяние за мои прегрешения», «не следил за своим здоровьем»...) Это также очень трудная стадия как для самого больного, так и для окружающих.

*Депрессия* — это третья стадия. Больной слабеет и сам ощущает это. «Да, это я умираю». Протеста больше нет, а есть жалость к себе и тоска по уходящей жизни. Это еще не примирение, но близкое к этому состояние. Иногда возникают тоска, апатия, подавленность, уныние. Ему жаль оставлять близких и все то, что он любил при жизни. Он сожалеет и о своих плохих поступках, об огорчениях, причиненных другим; старается как-то исправить причиненное другим зло. Он уже находится в процессе подготовки принятия смерти. Он хочет иногда остаться наедине с собой, не любит посетителей с их пустыми, ничего не значащими разговорами. Он не хочет отвлекаться ни на что постороннее, он фактически покончил с земными заботами и ушел в себя.

Последняя, четвертая стадия — *принятие*. «Да, я умру, и нужно с этим смириться». «Теперь уже скоро, и пусть это свершится». Это — спокойствие, принятие. Это не состояние счастья, но и несчастья уже тоже нет. По сути, это победа духа над телом. В некоторых случаях появляется даже чувство легкости — ну, все, отмучился; надоела эта жизнь. Впереди что-то другое, новое.

Отметим, что глубоко верующие люди обычно не проходят эти стадии. У них есть ясное представление о том, что будет с ними после смерти, и они не боятся ее, встречают смерть мир-

но, в некоторых случаях с радостным ожиданием, а иногда и с юмором. Припомним из сборника русских пословиц В. Даля: «Помирать — не лапти ковырять. Лег под образа, да и выпучил глаза».

Кроме того, удельный вес отдельных стадий у разных людей может сильно отличаться, вплоть до исключения некоторых.

Следует отметить также, что через все указанные стадии проходят и члены семьи человека, узнав о его неизлечимой, терминальной болезни.

Самым важным в перечисленных стадиях является *сугубо положительная динамика психологических переживаний — от отрицания смерти до ее принятия*. И это происходит достаточно быстро, за ограниченное время терминальной болезни. Естественно, что происходящее меняет и характер больного, причем в лучшую сторону — люди становятся добрее, отзывчивее, лучше. Они сожалеют об упущенных возможностях сделать хорошее, о зле, которое причинили другим. Красота природы воспринимается острее, чувства становятся чище, любовь сильнее. У неверующих часто начинает просыпаться вера в Бога. Рост духовности на последнем этапе земной жизни не бессмыслен, и страдания, которые сопровождают терминальную болезнь, не напрасны. Как говорил Св. Августин: «Только перед лицом смерти рождается самость человека». Одной из основных задач медицинского персонала, родных и близких больного неизлечимой болезнью состоит не только в том, чтобы облегчить его физические страдания, но и в том, чтобы максимально содействовать *последнему этапу духовного совершенствования* (психологи называют это «ростом личности») *умирающего*.

Очень часто люди умирают в одиночестве. Известное философское изречение: «Человек всегда умирает в одиночку» нередко понимают слишком буквально и оправдывают им свое инстинктивное защитное отгораживание от умирающего. Но страх смерти, физическая и душевная боль становятся еще сильнее, если оставить человека одного.

К умирающему нельзя относиться как к уже умершему. Его нужно навещать и обязательно общаться с ним. Одна из возникающих при этом сложностей состоит в том, что сначала необ-

ходимо установить контакт с умирающим. Как правило, большинству людей трудно сделать это — для них это мучительно, поэтому настоящий контакт для них недостижим.

Особенно следует избегать поверхностного оптимизма, бодрячества, которые вызывают подозрительность и недоверие больного. Пребывание с умирающим и общение с ним требуют простой человеческой теплоты и отзывчивости, но без соответствующей психологической подготовки как раз этого не происходит — просто объект не тот; мы бы и рады проявить эти качества, но сбиваемся на формализм типа: «Не волнуйся, все будет хорошо» (мешает все тот же устоявшийся страх перед проявлениями будущей смерти и желание быстро успокоить больного вместо того, чтобы более вдумчиво отнестись к этим проявлениям как естественному ходу событий). Бывает, что сам больной изъявляет желание поговорить о «запретной» теме своей будущей смерти, но мы стараемся быстренько перевести разговор на другое, более земное.

Опять же не следует рассматривать умирающего только как объект забот и сочувствия. Конечно, следует внимательно выслушивать его жалобы и по мере возможности удовлетворять его потребности и просьбы. Однако нередко окружающие из самых лучших побуждений пытаются решить, что лучше для умирающего. Но чрезмерное принятие на себя ответственности сокращает диапазон самостоятельности больного. Вместо этого следует с пониманием отнестись к его пожеланиям и позволить ему участвовать в принятии решений о лечении, посетителях и т. п.

Нужно помнить, что речь умирающих часто бывает символической, содержит намеки и для лучшего ее понимания необходима расшифровка смысла используемых символов, что требует известного времени и навыка. Особенно показательны в этом отношении жесты, рассказы больного и воспоминания, которыми он делится. Существенно при этом и то, что умирающие люди предпочитают больше говорить сами, чем выслушивать посетителей.

Само собой разумеется, что даже при наличии хорошего контакта с больным для каждой из вышеперечисленных стадий необходима особая тактика общения. Как говорят психологи, примирять со смертью — дело неблагодарное, этот вопрос ре-

шается самым больным и временем. Но помочь человеку ну-  
но.

На стадии растерянности работать с больным практически невозможно. С одной стороны, тяжелобольной может и не жа-  
леть знать что-либо конкретное о приближающейся смерти,  
о окружающие обязаны уважать его выбор. Его желание «зна-  
правду» на этой стадии может носить формальный характер,  
не означает, что он действительно желает получить точный со-  
вет, поскольку это лишает его надежды (здесь можно вспо-  
нить рассказ Бунина о генерале, который пожелал на курорте  
узнать у доктора правду о своем состоянии, и что из этого полу-  
чилось). С другой стороны, отрицание, свойственное этой ста-  
дии, действует подобно морфию — не устраняя причины забо-  
левания, оно уменьшает боль. Есть случаи, когда неизлечимые  
больные начинают порой усматривать в своем состоянии при-  
знаки выздоровления и строить далеко идущие планы. Иногда  
пытаясь бороться с психологической защитой пациента, бестол-  
ковый доктор начинает опровергать такие представления боль-  
ного или даже высмеивать абсурдность этих фантазий. Однако  
следует иметь в виду, что отрицание ни в коем случае не озна-  
чает, что больной не знает о приближении смерти. На бессозна-  
тельном уровне он чувствует, какова ситуация в действитель-  
ности, но склонен игнорировать ее. Нужно отметить, что ис-  
пользование отрицания бывает успешным для больного только  
тогда, когда никто из окружающих не использует тот же меха-  
низм: если они начинают говорить о том, что он выздоровеет и  
все будет хорошо, тревожность больного возрастает, и часто  
такие «игры» близких только усугубляют положение. Здесь  
просто нужно время для того, чтобы больной «дозрел» и сам  
вышел из этой стадии.

На второй и третьей стадиях тоже существуют свои слож-  
ности. Например, при реакции агрессии больной не склонен  
выслушивать вас, что бы вы ему ни говорили. Он абсолютно  
уверен, что в его бедах виноваты окружавшие его люди — вра-  
чи, родственники, друзья, знакомые, природа, обстоятельства  
и т. д. С реакцией вины работать уже легче, взаимодействие  
может идти по нескольким направлениям. Например, предло-  
жите больному пройти мысленно по его жизни: возможно, вот



здесь и здесь он был неправ; следует вместе подумать, как это можно поправить — здесь сделать что-то хорошее, там навести порядок, с кем-то помириться, утрясти какие-то дела... Подумать о завещании, о близких — что кому оставить... Попросить, наконец, прощения у кого-то...

На этих стадиях люди, как ни странно, очень часто обращаются к религии. Был всю жизнь атеистом, а сейчас и Евангелие под подушкой, и иконка на тумбочке, просит покрестить его, причастить... Здесь работа может идти в этом направлении, с использованием религиозных мотивов. Это могут быть и христианство, и буддизм, и другие религиозные конфессии — кто к чему расположен. Человек уже склонен воспринимать религию как нечто-серьезное, что поможет ему пройти смерть и, кто знает, даст возможность существовать там, дальше...

Возможно, есть потусторонняя жизнь, и ты встретишься там с теми людьми, которые были тебе дороги при жизни, но уже умерли, тебе с ними будет хорошо. Да, наша жизнь конечна здесь, но бесконечна там... Люди, побывавшие «на той стороне», но возвращенные к жизни на земле и, значит, испытавшие на собственном опыте умирание и смерть, больше не боятся смерти. Один из них сказал: «Если это была смерть, то это неплохо».

При общении с умирающим необходимо быть готовым к резким переменам настроения, всплескам эмоций, раздражению и агрессии. Следует воспринимать это спокойно и с пониманием к этому относиться. Вести разговор в лоб, прямо на заданную тему бесполезно. Опробован и рекомендуется следующий вариант.

Поговорите о лекарствах, о том, чем сегодня кормили, кто приходил вчера, кто собирается быть сегодня. Потом заводите разговор о детстве, молодости. И человек сам с удовольствием отдается потоку воспоминаний, рассказывает, чем увлекался, что делал, причем иногда проскальзывают очень интимные вещи. Ведь, как правило, умирающих редко кто слушает. А здесь представляется возможность изложить свою философию, свое видение жизни, оценить свою прожитую жизнь и по этапам, и целиком.

Так что задача упрощается — просто нужно вести разговор в этом направлении и, как само собой разумеющееся, выйти на

тему старости, болезни, теме смерти. Причем, если хорошо слушать человека и «подыгрывать» ему, то умирающий сам выходит на эти темы. Он способен понять свое положение и нередко хочет поговорить о своей болезни и приближении смерти, но только с теми, кто выслушивает его без поверхностных попыток утешить, кто с должным пониманием воспринимает излагаемую информацию. Особенно это относится к заключительной, четвертой стадии — принятия смерти. Основная задача здесь — помочь неизлечимо больному человеку жить, постигая жизнь до последнего ее мгновения.

Даже в условиях стационара для больного терминальной болезнью можно создать условия для самосовершенствования. И большую роль здесь кроме чтения книг, о чем упоминал и Солженицын, может сыграть музыка. Не исключено, что именно она поможет ему вернуть позитивные ощущения, которые он испытывал в детстве, юности, зрелом возрасте, напомним о том хорошем, что было в его жизни, лучше подготовит к спокойному переходу в иной мир. Кстати, тема увядания и смерти широко распространена в песенном творчестве — стоит вспомнить хотя бы Александра Вертинского. Тема смерти так же вечна, как и тема любви.

## Глава 9 ОБЩЕНИЕ С ПЕРЕЖИВШИМИ УТРАТУ

---

Беда приходит пудами,  
А уходит золотниками.

*В. Даль. Пословицы русского народа*

Возможным проявлением острой реакции горя по поводу тяжелой утраты может быть и самоубийство, связанное с желанием присоединиться к ушедшему. Если все же инстинкт самосохранения, присущий всему живому, уберег человека от такой крайности, то во всех случаях он испытывает психологическое потрясение (вплоть до психалгии — сильнейшей душевной боли), переживает горе. Для умершего смерть является абсолютным концом его земного существования. Однако для близких и друзей покойного он продолжает жить в их памяти, и процесс принятия того факта, что умерший уже не вернется в их жизнь, может продолжаться достаточно долгое время.

Примирение с утратой близкого человека — процесс болезненный и длительный. Время, в течение которого приходит понимание безвозвратности потери и принятие свершившегося, для разных людей может сильно отличаться, но никогда не следует пытаться форсировать события. Не следует вселять искусственный оптимизм в скорбящего, пытаться как-то развлечь его. В этом процессе все должно идти своим путем, иметь ту интенсивность и продолжительность, которые свойственны тому человеку, который скорбит об утрате. Здесь играют роль многие факторы: и характер отношений с потерянным челове-

ком, и степень осознания вины перед ним, и длительность траурного периода в конкретной культуре...

Основным и наиболее выраженным компонентом траура являются душевные терзания скорбящего, связанные не только с понесенной утратой, но и с полной неизвестностью (пока относительно своего места в резко изменившемся мире. Со временем происходит адаптация к случившемуся — делает свое дело так называемая «работа скорби» (по Фрейд), включающая в себя изменение мыслей об ушедшем, понижение уровня горечи утраты, попытка отстраниться («уход») от утраченного лица и поиск своего места (идентичности) в новых обстоятельствах. Это чисто познавательный процесс, обусловленный приспособительной реакцией, свойственной всему живому. Поэтому окружающим следует считать происходящее вполне адекватным, необходимым и приемлемым, не требующим специальной коррекции. Скорбь нельзя искусственно притормаживать — она должна продолжаться ровно столько, сколько необходимо для данного человека. Тем не менее, облегчить состояние скорбящего и сократить длительность периода адаптации можно.

— Процесс переживания утраты принято делить на несколько чередующихся стадий — *отрицание, озлобленность, компромисс, депрессия, принятие.*

*Первая стадия* — отрицание, связанное с растерянностью. Механизм психологической защиты активно не приемлет того, что произошло. Скорбящий может думать, что все случившееся — кошмарный сон, не более того. «Завтра я его увижу снова», «Нет, она не умерла. В больнице что-то напутали». Тоска по умершему — типичнейшее проявление скорби, и она проявляется, в первую очередь, в том, что возникает иррациональное желание вернуть утерянное. Появляются навязчивые мысли и фантазии об умершем: его лицо видится в толпе, «чувствуется» его присутствие в доме. Пропадает интерес к значимым ранее событиям, к своей внешности; вместе с тем приобретают особую значимость места и ситуации, связанные с ушедшим. В некоторых случаях реакция скорби может перейти в патологическую — когда создается культ умершего. Такие случаи требуют помощи психотерапевта. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года. Растягивание во времени

с периодическими рецидивами скорби также свидетельствуют о патологии. Помощь специалиста требуется также и в тех случаях, когда скорбящий отказывается от любой деятельности, способной отвлечь внимание от мыслей об умершем, или когда происходит полное блокирование всех эмоций (защита от «переполнения» скорбью).

На стадии озлобленности вину в случившемся ищут в действиях других людей или в стечении неблагоприятных обстоятельств. «Довели» — вот основной обвинительный лейтмотив мыслей и высказываний. В представлении скорбящего за произошедшее несут ответственность родственники, коллектив, начальство и т. д.

Мой знакомый физик присутствовал на похоронах и поминках своего дальнего родственника. Все было чинно и благородно почти до самого конца, когда вдова все-таки сорвалась и начала в кончине мужа прилюдно обвинять его сослуживцев. Оказывается, по безответности своей натуры (за что, собственно, он и был любим коллегами по НИИ туберкулеза), когда там по чьей-то халатности разлили некий реактив и никто не хотел его собирать, Саша (так звали покойного) по собственной инициативе собрал разлитое без использования специальных средств защиты (время поджигало — реактив испарялся). Спустя некоторое время его здоровье ухудшилось, и последовал неизбежный финал. Правда, и ранее у него были симптомы того заболевания, от которого он и умер, но вдова полностью возложила ответственность за Сашину смерть на его коллег.

Можно также припомнить сравнительно недавнее событие — смерть Собчака в Калининграде от инфаркта и публичное высказывание Путина, что Собчак умер не от инфаркта, его довели, затравили, по сути дела — убили.

На этой стадии возможен и другой момент — самообвинение: «Я виноват. Только я». Жизнь многогранна, и в разные моменты жизни люди испытывают различные чувства друг к другу. Поэтому у скорбящего может появиться чувство вины по отношению к умершему. Вспоминаются случаи несправедливого отношения к нему, понесший утрату начинает задавать себе вопросы типа: «Достаточно ли я уделял внимания умершему?», «Все ли я сделал для него?» Это связано с тем, что при «работе скорби» происходит возврат к отношениям, прерван-

ным смертью, и предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени — скорбящий заверяет, что вел бы себя совсем иначе, будь у него возможность вернуться в то время. Однако чрезмерно острое чувство вины, сопровождаемое потребностью как-то наказать себя, также относится к патологической скорби и требует вмешательства специалиста-психотерапевта.

Бывает и другая, достаточно парадоксальная реакция. Если большинство людей воспринимает смерть близкого человека с чувством вины (недоглядели, не смогли спасти, вовремя не обратили внимания, не ценили, не заботились...), то у некоторых возникает совершенно противоположная реакция — они начинают обвинять ушедшего: помер и оставил мне сплошную головную боль (завещания не составил — разбирайся тут с родственниками; деньги где-то спрятал — ищи теперь, а долги нужно отдавать; с квартирой тоже сплошная морока; не доделал важную работу, а черновики неизвестно где...). Но это имеет место преимущественно в случаях неожиданной, скоропостижной смерти.

Вспоминается такой случай из практики моей работы на «скорой помощи»: однажды утром заведующий прибегает ко мне и с порога начинает страшно возмущаться: «Смотрите, Игорь Олегович! Уже 10 часов, а Рубаненко нет. Дежурство давно началось, два часа прошло. Вот приедет, я с ним разберусь!»

Через пять минут телефонный звонок: «Помер Рубаненко».

Заведующий в сердцах: «Ну, подвел! Ну, подвел! Ведь ему нужно срочно искать замену, хоть сам садись в машину. Вот умер бы в другое время, и все было бы путем».

Потом уже заведующий опомнился.

В процессе переживания утраты большую роль играют ритуалы, которые очень нужны скорбящему. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения сложных и глубоких чувств, связанных со скорбью. Ритуалы необходимы не умершим, а живым, и их не следует упрощать, они продумывались веками, и упрощения не проходят без потерь для их смысла и назначения. Скорбящий нуждается в защитных механизмах, особенно на ранних стадиях траура, когда он не готов принять смерть близкого человека и реа-

листично думать о ней. При дефиците рациональности эти защитные механизмы должны помочь выиграть время и заново оценить себя и свое место в новом (в отсутствие утраченного человека) мире. Трудный духовный процесс отделения от умершего со временем приводит к стадии компромисса с утратой, когда скорбящий начинает осознавать необратимость произошедшего.

На стадии депрессии, сопровождающейся целым комплексом негативных чувств (тоска, безнадежность, безразличие...) большую роль играют особенности реагирования на изменившуюся ситуацию. Человеку, склонному заглушать болезненные воспоминания какой-либо деятельностью, духовная «работа скорби» помогает мало — ему может помочь активность. Отмечено, например, что женщины во время депрессии более склонны к навязчивым раздумьям, что только углубляет упадок настроения и усугубляет переживания. Что касается мужчин, самой природой настроенных на активные действия, у них стадия депрессии сокращена во времени и протекает легче. Но все равно должно пройти некоторое время для того, чтобы человек «дозрел» для перехода к завершающей стадии скорби.

С окончанием «работы скорби» происходит адаптация к реальности произошедшего, и душевная боль уменьшается. Во время последней стадии переживания утраты человека все больше и больше начинают занимать окружающие его люди и новые события. Исчезает желание соединиться с умершим, уменьшается зависимость от утраты. Происходит ослабление связи с покинувшим этот мир. Однако это не означает забвения. Просто умерший человек предстает не в физическом плане, а как бы интегрируется во внутренний мир понесшего утрату. Отношения с ним становятся чисто символическими — умерший своим почти незаметным присутствием в душе понесшего утрату помогает последнему в жизни, поддерживает его в трудных ситуациях.

Можно сказать, что в случае переживания утраты испытания не только приносят душевную боль и страдания, но и как бы очищают душу, способствуют личному росту человека, оставшегося жить, открывают перед ним новые стороны бытия, обогащают жизненным опытом для возможной его передачи в будущем своим близким.

Общение со скорбящими людьми, перенесшими тяжелую утрату, — нелегкое дело, требующее большого напряжения душевных сил. Необходимо понимать природу утраты, ее связь с другими эмоциональными проявлениями, глубоко сопереживать. Лучше всего такое общение происходит с участием духовно близких людей (необязательно ближайших родственников). Однако и простое присутствие близких может облегчить переживания скорбящего человека. Здесь может быть существенно скорее не их действенная помощь, а легкая доступность в течение нескольких недель, в период наиболее интенсивной скорби. Понесшего утрату не следует оставлять одного, однако противопоказано «перегружать» его опекой и сочувствием — большое горе преодолевается только со временем. Да и вообще нужно понимать важность постепенного изживания несчастья — «только время лечит». Скорбящему нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Нельзя, чтобы понесший утрату почувствовал поверхностное, неглубокое к себе сочувствие. Формальное отношение не встретит у него понимания и не принесет так нужного ему облегчения. Да и на некоторых стадиях главное — дать такому человеку просто выразить свои чувства и воспринять их без предубеждения (как говорил Шекспир — «дать грусти слово»). Особенно это существенно на первых стадиях. Здесь самое лучшее — слушать и сочувствовать. При озлобленности понесшего утрату нужно помнить, что если злость остается внутри человека, то «подпитывает» депрессию. Поэтому следует помочь ей «выявиться» наружу. Только в этом случае уменьшится вероятность ее разрядки на случайных объектах. Наблюдая реакцию вины, тоже можно начать проводить работу («Да, конечно, ты была не совсем права. Но так ли уж велика твоя вина в этом случае? Представь себе, что могло случиться, если бы ты поступила иначе»).

На стадии депрессии полезно начинать более активное воздействие. Например, с использованием религиозных мотивов.

*Так случилось, что Богу было угодно переместить его в другой мир... Там нет проблем... Пусть отдохнет от земной суеты... Здесь он мучился, его не понимали...*

*Он много успел сделать, в том числе и для вас, и теперь ему будет легко и спокойно... Там нет спешки, проблем, болезней...*



*Вам нужно довести то, что он делал, до конца...*

*Он будет жить, пока вы живете — он будет в вашем сердце, вашей памяти... Он и сейчас с нами...*

*Теперь он стал вашим добрым ангелом-хранителем, и вы всегда будете чувствовать его поддержку...*

*Жизнь не изменишь... Человека не вернешь, и нужно это принять...*

Большую роль может сыграть и переключение на конкретные дела. Для кого-то это оказывается уход за могилой, разработка проекта памятника... Реальные действия также снимают напряжение. Но главный лекарь — время и только время. Процесс отстранения от умершего происходит в сознании понесшего утрату, и вмешательство в него окружающих должно быть минимальным и деликатным.

## Глава 10 СУЕВЕРИЯ И ОБРЯДЫ СВЯЗАННЫЕ СО СМЕРТЬЮ

---

Суеверия, пятая колонна язычества и народной магии, продолжают жить и в современном обществе. Эти осколки древних мифов и ритуальной магии даже по одной своей живучести и повсеместности заслуживают самого пристального внимания.

*Энциклопедия суеверий*

### ПРИМЕТЫ СМЕРТИ

Каждый из нас встречался с такими случаями, когда цветущий, жизнерадостный человек, которому, как говорится, «еще жить да жить», с которым вы общались еще вчера, сегодня оказывается в скорбном списке ушедших из жизни. Однако знающие люди говорят, что он уже был помечен особым знаком — знаком смерти, и если внимательно проанализировать окружающее нас, то всегда можно заранее предсказать то, что нас ждет. И в том числе — уход в другой мир. Оказывается, по народным поверьям, существуют многочисленные приметы, по которым можно спрогнозировать грядущую смерть.

В русской традиции известны сотни, если не тысячи примет, предсказывающих смерть. Приведем наиболее распространенные.

Начнем с примет, распространенных среди сельских жителей — основных носителей фольклорных традиций. Самыми многочисленными были приметы, воспринимаемые зрительно.

☐ Человек, которому привиделся вечером *огонь на кладбище* или *огонек свечи в лесу в ночное время*, должен был, согласно верованиям, скоро умереть. Поскольку вечером на кладбище люди не ходили, как и не ходили ночью в лес со свечой, верили, что это души предков дают знак собираться в мир иной. Видение *падающей с небосклона звезды* также пророчило смерть кому-либо из членов деревенской общины (но не обязательно тому, кто ее заметил).

☐ Повсеместно считается плохой приметой, если *в дом залетает бабочка* — это к болезни или смерти. Существует легенда, что в минуту смерти великого Чехова к нему в окно влетела громадная панбархатная ночная бабочка и начала биться о стекло, панически шелестя.

☐ Верили, что смерть предвещает также *лесная птица, залетевшая в деревню*. Чаще всего к таким вещим птицам относили ворона, сову и филина. Замечали, куда села птица, издавала ли она при этом крик. Если птица садилась на церковь или дерево, считавшееся ничейным, ждали смерти одного из деревенских жителей. Если она *садилась на конек крыши дома*, ожидали смерти хозяина этого дома, если на так называемое «*имянное дерево*» (посаженное на имя конкретного человека), ожидалась именно его смерть. Особо это касалось такой птицы, как ворон: в русских поверьях не только крик этой птицы, но и само появление предвещает смерть или несчастье. То же касается карканья вороны, говорили: «Вещует на чью-то голову».

Связь птиц и жилища с представлением о смерти отразилась и в ряде других примет.

☐ Считали, что если *птица долбит* угол избы, то в семье будет покойник. Если в дом *влетела*, например, *ласточка*

ка, ждали покойника среди родственников. Или такая примета: «Голубь в окно влетит — быть пожару или кому-нибудь умереть».

Особый круг примет о смерти касался *незыблемости и сохранности несущих конструкций жилища и интерьера избы*.

☐ Считалось, что хозяин скоро умрет, если бурей сорвет крышу либо расколется матица\* или так называемый «подгнетный венец\*\*».

☐ Если раскалывалась печь, ждали смерти хозяйки дома.

Дверям тоже придается особое значение в ситуациях рождения или смерти человека.

☐ Если 10 марта, в день Св. Тарасия, *сорвется с крючьев дверь...* — эта примета всегда предвещает домашнюю беду, или смерть какого-нибудь из домочадцев, или пожар, или мор оспенный.

☐ Особые приметы связаны и с иконами — если *они трещат*, то в доме будет покойник; если *на иконе появится трещина* — в доме случится несчастье.

☐ *Качание пустой колыбели* в русских деревнях не допускается — это может накликать смерть младенца.

☐ Что касается «имянных деревьев», то верили, что *дерево начинает сохнуть с кроны перед смертью* того, в чью честь оно было посажено.

Вообще в России повсеместно было распространено (и сохраняется в наши дни) благоговейное отношение к деревьям и вера в их способность исцелять различные заболевания.

☐ Народная традиция налагала *запрет на вырубку деревьев «почтенного возраста»*. Считалось, что нарушитель права такого дерева на естественную, стихийную смерть либо сойдет с ума, либо сломает себе руку или ногу, либо скоростижно умрет.

☐ Вместе с тем, в некоторых местах бытует поверье, что *корни черемухи, проникнув под избу*, навлекут смерть на

\* Матица — в деревянных постройках балка, поддерживающая потолок. — Прим. ред.

\*\* Подгнетный венец — четыре нижних венца сруба. — Прим. ред.

всех обитателей дома. Поэтому черемуху сажали вдали от жилья. Менее опасными для здоровья и жизни считаются корни других деревьев; однако при строительстве нового дома не оставляли в земле ни одного корня — боялись, что домашние будут болеть и умирать.

О приближении смерти часто судили по поведению домашних птиц и животных.

- ☐ Так например, *если курица запела петухом*, то в русских деревнях это считалось крайне неблагоприятным признаком — в семье кто-нибудь умрет. Но такую курицу режут не всегда. Ее ловят и начинают мерить ею избу от стены к противоположному порогу, переворачивая птицу через голову. Если она оказалась на пороге головой, ей отрубают голову, если же хвостом, — то отрубают хвост и отпускают.
- ☐ С курицей связаны и другие приметы смерти: если из всей кладки яиц *вылупляются одни петушки* или она несет *яйца с двумя желтками*.
- ☐ Что касается кошки, то она чувствует всевозможные перемены — как к хорошему, так и к худому. Если *кошка лежит на столе*, то это не к добру — она кого-нибудь из семьи «вылеживает», то есть в семье кто-нибудь обязательно умрет и будет лежать на столе; точно так же и в том случае, когда кошка часто и подолгу *спит на изголовье чьей-нибудь постели* — она непременно «вылежит» владельца этой постели, и он умрет.
- ☐ В русской фольклорной традиции недоброе предвещает и *вой собаки*. Если она воеет *мордой вверх* — это к пожару, *мордой вниз* — к покойнику.
- ☐ Появление мышей предвещает какое-либо бедствие или несчастье, есть даже поверье, что если *мыши изгрызут чью-то одежду* (платье) — к смерти хозяина одежды, а если *укусят кого в доме* — тому неприятность или несчастье.
- ☐ Существует поверье, связанное с кузнечиком, — если он *заберется в жилые покои и будет трещать*, это значит, что он выживает хозяев из дома, предвещает появление в доме покойника.

- ☐ Аналогичное поверье связано и с *появлением зимой мух* избе.
- ☐ *Несвоевременное цветение деревьев и комнатных растений* также считается плохой приметой: «Как зимой цветы зацветут — непременно в семье кто-нибудь умрет».

Согласно русским народным представлениям, свистеть вообще считается грехом, особенно — в избе; это касается не только более или менее привычного: *деньги высвистишь из дома*, но и смерти: *высвистишь самого старшего или самого малого в семье*. Дурной приметой служили и другие события.

- ☐ Если *самовар жалобно поет* при разогревании — это не к добру, — в доме будет покойник.
- ☐ Если *стены трещат* — к тому же.

Некоторые приметы бытуют как среди сельского населения, так и среди жителей городов.

- ☐ Если хворый ложится на бок лицом к стене — умрет.
- ☐ Если при соборовании свечи упадут основанием к порогу — больной также умрет.
- ☐ Если крошки изо рта валятся — к смерти.
- ☐ Когда собака крох не ест после больного, тот скоро умрет.
- ☐ Если в день именин неудачно испекутся пироги, то именинник умрет в том же году.
- ☐ Если гроб сделан не по размеру покойника (мал или велик) — это предвещает еще одного покойника в доме.
- ☐ Приметой смерти считается, когда человека окликают по имени, слышится *голос*, а не видно, кто зовет.

Другие приметы:

- ☐ колокольный звон среди ночи;
- ☐ кольцо огней в воздухе;
- ☐ тиканье часов в стене;
- ☐ рыба, вынутая из воды, хрипит...
- ☐ Плохим признаком считается, если выпал уголек из кадила при *каждении\** около покойника — значит, скоро будет и другой покойник.

\* *Каждение* — курение благовоний по обряду церковной службы. — Прим. ред.

- ☐ В России повсеместно распространено суеверие, что перед каким-либо домашним несчастьем (особенно перед чьей-нибудь смертью) у членов семьи появляются *вши*, даже если их раньше ни у кого не было.
- ☐ Можно также вспомнить поверье, что если чешется переносица, то это к покойнику (более мягкий вариант — услышать о покойнике).

Интересно, что *волосы* в поверьях народов всего мира метафорически замещают голову и, следовательно, самого человека.

- ☐ Например, у русских при крещении наблюдают: потонут или нет волосы ребенка, остриженные и закатанные в воск. Если да — то ребенок умрет, если нет — то он будет жить долго.

Особую роль в народных представлениях играет *зеркало*, которое воспринимается прежде всего как граница между земным и потусторонним миром со всеми вытекающими из этого последствиями. Именно с зеркалом связано огромное число суеверий. Перечислим некоторые из них.

- ☐ После кончины человека зеркало следует сразу же завесить чем-либо, отвернуть к стене или даже вынести из того помещения, где находится покойник. Чаще всего опасность открытого зеркала объясняется тем, что отражение покойника в зеркале, своего рода его «удвоение», грозит «удвоением» смерти, ее повторением для кого-то из обитателей дома.
- ☐ «Смотреться на ночь в зеркало — накликать на себя смерть».
- ☐ Нельзя ребенка до официального крещения и наречения подносить к зеркалу, особенно ночью — это навлечет на него смерть.
- ☐ Разбитое зеркало также сулит несчастье и смерть.

Да и вообще в русском фольклоре отражается представление о зеркале как творении дьявола.

- ☐ Интересно, что существует суеверие, связывающее написание завещания со скорой смертью написавшего его. Подготовкой к смерти, согласно народным традициям,

могли заниматься только люди старшего поколения. Молодежь и лица среднего возраста не делали этого из опасения навлечь на себя преждевременную кончину.

☐ Зубы в культурах различных народов символизируют здоровье, жизненную энергию и характер человека. Поэтому увидеть во сне выпавший зуб — к потере близкого человека, причем говорят, что если зуб выпал с кровью — к потере «кровного», то есть родственника, если же без крови — к потере друга.

☐ В России вплоть до наших дней широко распространено поверье, что человек, если ему суждено вскоре умереть, «не выходит» на фотографии или его изображение получается размытым (затемненным) или он «выходит» без головы.

Вообще говоря, тема мистической связи человека и его изображения требует отдельного освещения. Коснемся нескольких аспектов.

Фотографию или портрет человека можно рассматривать как его биоэнергоинформационный фантом. Считается, что экстрасенсы и колдуны могут через фотографии искать пропавших без вести, определять характер снятого человека, диагностировать его и даже лечить на расстоянии (или наоборот, насылать на него порчу и даже смерть). «Привычка» обычных людей при ссоре или разводе рвать фотографии партнеров — реализация подспудного желания того, чтобы у тех все пошло наперекосяк.

А портрет — это гораздо более мощная структура. Недаром для многих религий характерен запрет рисовать людей (а иногда даже животных — примером может служить древнее изобразительное искусство Средней Азии — только орнаменты). Исаак Левитан рисовал исключительно пейзажи, соблюдая аналогичный религиозный запрет иудеев. Оставим в стороне знаменитый роман О. Уайльда «Портрет Дориана Грея» и обратимся к повести Н. В. Гоголя «Портрет». Кто-то скажет, что это просто страшная сказочка, но это не так — что-то в этом есть...

За примерами, как говорится, далеко ходить не нужно: Рембрандт, Рубенс, Гойя, Модильяни... написали знаменитые порт-



реты своих жен, подруг, детей, принесшие последним быструю смерть. Если копнуть личную жизнь менее именитых художников Запада, то этот мартиролог существенно обогатится.

Аналогичная картина прослеживается и у нас.

Илья Репин просто боготворил писателя В. Гаршина, рисовал с него царевича в знаменитой картине «Иван Грозный убивает своего сына царевича Алексея», затем создал блестящий портрет писателя, вскоре после этого Гаршин бросился в пролет лестницы и разбился насмерть.

Многие любовались прекрасными полотнами нашего современника Александра Шилова, но наибольшее внимание всегда привлекали портреты Маши, дочери художника. Однако не все знают, что Маша в 16 лет умерла от неизлечимой болезни. Зафиксировано высказывание одной древней старушки, пришедшей на выставку этого художника: «Потому и отмаялась, сердешная, что отец много рисовал ее!»

Считающийся первым художником России последних десятилетий Илья Глазунов очень любил рисовать жену Нину. Нина Виноградова-Бенуа, тоже талантливая художница, красавица, любящая жена и самый верный друг Ильи Сергеевича, выбросилась из окна...

Предполагаемый механизм воздействия на изображенных людей примерно таков: на выставки талантливых мастеров приходит масса народа, среди которых много коллег-недоброжелателей да и просто завистников. На кого переносится вся злоба, зависть, черная энергия? Конечно же, на портреты близких, в которые мастера вкладывают всю свою любовь. И чем талантливей выполнен портрет, тем уязвимей оказывается оригинал. Однако эффективность воздействия такой «черной злобы» на оригинал зависит от того, имеются ли у него проблемы со здоровьем. Наличие последних (затравка) приводит к трагедии. Если же все в порядке, то трагического финала не будет, несмотря на все козни злопыхателей. Но кто может заранее определить, есть ли сбой?

Среди различных обрядов на Руси особую роль играло также гадание о смерти. Традиционным временем отправления обрядов, с помощью которых человек стремился узнать свое

будущее, были святки, русальная неделя\* и вечер накануне Иванова дня. Среди святочных гаданий о смерти можно отметить такие: лучину в полночь на Новый год окунали в прорубь, несли в избу и пытались зажечь, пока не погасла лучина в светце\*\*, тех, кому это не удавалось сделать, согласно поверью, ожидала скорая смерть; или же в ночь на Новый год все члены семьи брали по ложке воды, выносили в холодное место, а поутру смотрели — у кого вода застыла с углублением — тот в наступающем году умрет. Что касается Иванова дня, то для гадания о смерти использовались ритуальные веники, которые бросали на крышу бани: если веник падал вершиной к погосту, то бросавшего ожидала смерть.

Отдельно гадали о смерти в тех особых случаях, когда жизнь человека, что называется, «висела на волоске», например «на жизнь новорожденного» в том случае, когда уверенности в его жизнеспособности у родителей не было. Это был особый ритуал с использованием «наговорной» воды, для выполнения которого приглашалась знахарка.

Вообще дети (как и старики), согласно народным представлениям всех этносов, находятся в опасной близости от границы, разделяющей жизнь и смерть, и следовательно, более подвержены риску оказаться по ту сторону этой границы. Поэтому в русских деревнях внимательно присматривались к физическим данным, состоянию и поведению ребенка, веря в то, что они могут являть собой добрые или худые предзнаменования.

О недолговечности жизни ребенка говорили такие факторы, как слишком большой вес (*земля его тянет*), пухлость и нежность (*земля его нежит*), сальные подошвы, если он не по летам умен или слишком резв, если у него острое темя. Считается также, что если ребенок сразу после рождения улыбнулся или вообще начал улыбаться до месяца, то он не будет долго жить. Точно так же говорят, если новорожденный особенно хорош собой и мало плачет: *Ангельская душа — Господь к себе приберет*.

---

\* Русальная неделя — следует за троицкой, перед праздником Пятидесятницы; русалии — празднества, связанные с поминовением мертвых. — *Прим. ред.*

\*\* Светец — подставка для лучины. — *Прим. ред.*

Повсеместно распространено и в наши дни также сравнительное определение продолжительности жизни венчающихся в церкви по продолжительности горения венчальных свеч в их руках: у кого свеча сгорает больше во время церемонии, тот умрет раньше.

Судят о продолжительности жизни и по тому, сколько раз прокуковала кукушка. Отдельно можно отметить тот вариант гадания, когда сжигалось сено, на котором лежал покойник, или стружки от его гроба — если дым от такого костра стелился по земле, это означало, что умерший «заберет» с собой кого-то еще из членов семьи.

## УМИРАНИЕ И СМЕРТЬ

При первых признаках агонии рядом с постелью умирающего ставят зажженную свечу. Этот обычай в русских деревнях неукоснительно соблюдается вплоть до настоящего времени. Считается, что свеча помогает человеку легче «отходить» и отгоняет от него нечистую силу. Для облегчения смерти стараются говорить тихо и не шуметь, а умирающего закрывают чем-нибудь белым. Пока он не умер, никто не смеет плакать, голосить и т. п.

Существует в русских деревнях и такой обычай — никогда не оставлять одного ни умирающего, ни покойника. Объясняют этот обычай тем, что по правую сторону от тела незримо стоят праведники, угодные Богу, а по левую — нечистая сила, и каждая сторона старается перетянуть душу к себе. Присутствие живых людей помогает праведникам победить в этой борьбе. Кроме того, обычно родственники приглашают к усопшему «читальщицу», в обязанности которой входит чтение евангелия и псалтыря.

В сельской местности до сих пор очень внимательно относятся к тому, как именно человек умирает: «легко» или же в тяжелой, продолжительной агонии, — так как повсеместно распространена вера в то, что грешникам (а тем более колдунам и ведьмам) Господь не дает «легкой» смерти, а земля не прини-

мают их тела в свое лоно. Поэтому смерть человека, умершего в судорогах и спазмах, накладывала неизгладимую печать на будущую участь всего его семейства. По поверьям, когда умрет человек, слывший у крестьян за колдуна, то многие некоторое время боятся даже выйти из хаты, особенно в ночное время, потому что колдун встает из могилы и ходит. Если же этого не замечается, то говорят, что родственник колдуна (сын, дочь...) будто бы ходил к священнику, который и заклил колдуна. Есть мнение, что священник будто бы ходит (если его просят) на могилу колдуна и вбивает осиновый кол в середину могилы.

Если обратиться к поверьям, связанным с утопленниками, то в России до сих пор распространено представление, что смерть на воде им «на роду написана» и что не в тот, так в другой день они все равно утонут. Русская народная традиция относится к утонувшим весьма неблагоприятно, считая, что те поступают в распоряжение водяного, то есть нечистой силы, а сама смерть от воды трактуется в народе как Божье наказание. Умершие неестественной смертью, утопленники самим родом своей смерти обнаруживают, что они как бы навлекли на себя наказание (это же относится и к удавленникам). Интересен метод отыскания тела утопленника. Берут горшок с горячими углями, добавляют в него ладан, прилепляют к нему несколько восковых свечей и опускают на воду. По истечении некоторого времени горшок, по народному убеждению, непременно остановится над тем местом, где под водой находится тело утопленника.

## ПОГРЕБЕНИЕ, ПОХОРОНЫ

Русская народная похоронная обрядность вплоть до настоящего времени существует в виде многочисленных локальных вариантов, поэтому приведем лишь наиболее типичные составляющие похоронного ритуала, характерные для сельской местности. Что касается городских вариантов, то они отличаются от описанного ниже незначительно, в основном, за счет централизации ритуальных услуг.

☞ После установления факта смерти покойника обмывают старушки (независимо от пола покойного). Они же и одевают усопшего в новую, ненадеванную, одежду и оставляют на двое суток в избе. Практически повсеместно в день смерти на подоконник в комнате, где лежит покойный, ставят стакан с водой для того, чтобы душа его могла напиться. Стакан этот должен стоять все шесть недель (вода меняется ежедневно), до окончательных проводов усопшего. Пока покойник находится в доме, его не оставляют одного (по причине, о которой мы рассказали выше). В доме же специально приглашенные старушки служат панихиду.

☞ Обычно похороны (за исключением экстремальных ситуаций) назначаются на третий день после смерти; при этом повсеместно считается, что покойника нужно похоронить до обеда.

☞ После того как для покойника сделали гроб (при этом следят, чтобы он был в меру), оставшиеся при этом обрезки, стружки и щепу тщательно собирают и кладут в гроб вместе с покойником или же зарывают в землю. В некоторых местах их сразу же по окончании работы сжигают. Когда покойника кладут в гроб, отмечают — окостенел ли он; если не совсем окостенел, то это дурной признак — кто-то из этого дома вскоре также умрет. Руки покойника складываются таким образом, чтобы правая лежала поверх левой. И если покойник не успевал окоченеть, то руки его, не удержавшись в таком положении, могли раскрыться, и это интерпретировалось таким образом, что «мертвый хочет обнять кого-то из родных» или «еще кого-то прибрать хочет». Плохой приметой считалось, если у покойника открывались глаза («он еще кого-то выглядывает»). Глаза в таких случаях закрывались тряпочкой, и на них клали сверху медные монеты.

☞ Согласно народным представлениям, мертвые точно так же нуждаются в еде, одежде и тепле. В русских деревнях (отчасти и в городах) и в настоящее время иногда в гроб кладут сменную пару белья или даже еще один костюм. Курильщику кладут пачку сигарет. Принято также класть в гроб вещи, особо любимые покойным при жизни.

- ☐ Когда гроб с телом покойного выносят из избы, в доме непременно моют пол — чтобы покойник не «возвращался». Если забыть гробовую крышку в том доме, откуда вынесли покойника, то это предвещает скорое появление другого покойника в этом доме. Сено, на котором на лавке (или на столе) лежал покойник, а иногда и всю постель, берут с собой и сжигают за деревней (предпочтительно у реки, если она протекает неподалеку).
- ☐ Раньше гроб с покойником носили на домотканых холстах, теперь носят на длинных полотенцах, причем родные не должны нести покойника, чтобы не подумали, что они рады его смерти. После отпевания в церкви по дороге к месту погребения соблюдается определенный порядок: первым несут крест на могилу, далее портрет усопшего, потом подушки с орденами и прочими регалиями, далее гроб с телом, затем идут ближайшие родственники и уже потом все остальные.
- ☐ Во многих местах вплоть до нашего времени сохранилась традиция причитания по покойнику. Иногда для этого даже нанимаются специальные плакальщицы. Однако считается, что матери плакать об умерших детях — грех, потому что «который младенец помер, то это Богу свечка ушла». Ребенок до семилетнего возраста попадет непременно в рай, а младенец двух-трех лет может даже «поступить в ангелы»... Кроме того, существует поверье, что родители не должны плакать по умершим детям еще и потому, что дети от слез родителей «уходят глубже», а если по ним не плачут, то они «возносятся». А вот детям по умершим родителям непременно следует плакать. Вместе с тем много плакать по усопшему считается грехом — покойника мочить слезами нельзя, а то ему на том свете будет тяжело, мокро.
- ☐ Прежде чем опустить гроб, в могилу кидают металлические деньги — откупить землю для того, чтобы покойники приняли усопшего (в противном случае он каждую ночь будет ходить к своим родным с просьбой купить ему место). Кроме того, каждый провожающий должен перед закапыванием гроба бросить в могилу хотя бы по горсти земли.

- ☞ Когда гроб зароят, провожающие покойника садятся на могилу, едят и пьют водку. Уходя, берут немного земли с могилы, чтобы не бояться покойника. Вернувшись домой, открывают заслонку и смотрят в печь, а землю кладут в рукомойник и этой водой умываются. Обычай непременно умываться, придя с похорон, соблюдается в наши дни и в городской среде.
- ☞ После похорон повсеместно устраиваются поминки — в день похорон, а также на девятый и на сороковой день после смерти (в некоторых местах поминки устраивают и на двадцатый день). Затем через полгода, через год и далее по желанию близких покойного.
- ☞ Русские народные поверья упоминают ночного мотылька как создание, в которое перевоплощается душа умершего человека. Такой мотылек обязательно прилетает на поминки. В Калужской области и сегодня этих насекомых называют «душками». Запрет убивать их существует по всей юго-западной России. Устойчивая связь в народном сознании бабочек с миром мертвых проглядывает и в следующей цепочке: существует примета, что обилие бабочек-капустниц предвещает урожай на мед, а он является обязательной ритуальной пищей на поминках.
- ☞ Поминальный обряд, как правило, состоит из посещения могилы покойного и поминального обеда, на который приглашаются его друзья и родственники. Обязательными для поминального стола являются кисель (несладкий), мед и блины. В некоторых областях России и в наши дни сохраняется обычай на сороковины печь из пресного теста лесенки, чтобы помочь душе взобраться на небеса. На помин души ни денег, ни продуктов жалеть нельзя. Непомянутый (или плохо помянутый) покойник будет все время сниться родственникам. Поминать (как и хоронить) усопшего надо непременно до обеда. Поминать покойного вечером, а тем более после захода солнца нельзя.
- ☞ Существуют и общие поминальные (или родительские) дни: Радуница, Духовская суббота и Дмитриевская суббота, когда как горожане, так и деревенские жители по-

всеместно идут на кладбище навестить своих умерших родственников, «обедают» на могилах и оставляют там часть еды. В некоторых местах в качестве места поминовения умерших используется баня, которую специально топят для них, приносят в нее веник, мыло и белье; на другой день здесь тех же умерших угощают обедом.

☐ Интерес представляет также тот факт, что предметы, бывшие в соприкосновении с телом покойного, используют в лечебной и любовной магиях. Так например, от ломоты в руках приберегают мыло, которым мыли покойника, — им натирают руки. Широко распространенным средством от пьянства в русских деревнях вплоть до наших дней считаются веревочки (тесемки), которыми были связаны руки и ноги покойного, когда его обмывали. Эти веревочки кладут пьянице под подушку. Точно так же вода, которой обмывали покойного, считается верным (но опасным, требующим особого ритуала) средством от запоя. В различных видах магии используется и могильная земля. Так, например, если нужно идти в суд, то следует принести с собой в кармане землю из свежей могилы (с соответствующим наговором), и тогда все разрешится благополучно. Та же земля используется в качестве магического средства от лихорадки — «втайне от больного пойти на кладбище, отсчитать от первой встреченной могилы девятую, взять с нее земли, завязать в три узла и надеть на больного так, чтобы он не знал; после 12 дней снять — и лихорадка отстанет».



## Глава 11

# ПРОВОДЫ И ПОСЛЕДНИЙ ПРИЮТ

---

Надгробные речи полны глубокого смысла: они дают точное представление о том, кем следовало быть покойнику.

*Дж. Ваперен*

Не останавливаясь на особенностях похоронных обрядов других стран и народов (желающие более подробно ознакомиться с ними могут найти интересующую их информацию в книге «Энциклопедия смерти»), рассмотрим похороны у славянских народов России.

Русский похоронный обряд почти не изменялся в течение нескольких последних веков. Умершего прежде всего обмывали (в деревнях обычно этим занимались старушки, уже подна-торевшие в своем деле) и переодевали в чистую, иногда весьма дорогую одежду. Что касается умерших горожан, то всеми этими делами занимаются непосредственно в моргах тех больниц, куда отвозят покойника для вскрытия с последующим оформлением документов, необходимых для захоронения. Да и вообще в городах, не говоря уже о Москве, хорошо развита служба ритуальных услуг, что неудивительно: это самый стабильный «бизнес», не зависящий ни от кризисов, ни от перестановок в верхах. И он будет таким всегда. Если что и меняется, то только цены. Правда, раньше «организации», занятые этим бизнесом, назывались похоронными конторами, а теперь комбинатами или

бюро ритуальных услуг. И дело здесь поставлено на зависть всем остальным производствам.

По первому звонку выезжает специальный агент, который привозит с собой целый альбом с фотографиями гробов, венков и прочих похоронных атрибутов, вплоть до белых тапочек нужного размера. Дело иногда доходит до того, что если морг имеет договоренность с определенным бюро ритуальных услуг, то сразу же после поступления тела умершего бюро извещается об этом факте, и прежде, чем родные успеют проявить инициативу, раздается звонок с предложением соответствующих услуг. Вот пример здоровой конкуренции.

Сразу же составляется договор с указанием по выбору родных покойного всего необходимого, согласуется транспорт и время (церковь рекомендует хоронить до полудня) приезда за покойником и провожающими, особенности ритуала (с отпеванием в церкви или без оногo) и пр., и пр. Остается только уплатить за выбранный вариант, и предварительные хлопоты практически завершены. Теперь надо закупить провизию и напитки для поминок, продумать, кто будет провожать покойного в последний путь, известить их и решить, как разместить всех за поминальным столом.

Независимо от того, кремируют тело или захоронят в земле, для покойника необходим гроб. Для «новых русских» и криминальных авторитетов существуют специальные заказные гробы заграничного происхождения из ценных пород дерева с самыми различными «прибабасами» — вплоть до встроенных баров для любимых покойником напитков и специального телефона (на тот случай, если покойник очнется, чего в принципе быть не может, но на всякий случай кладут и его). Цена такого изделия для размещения особо продвинутых особ может доходить до двадцати тысяч «зеленых». Чаще же используют гробы попроще — из обычного дерева (хорошо если сухого — в противном случае гроб оказывается очень тяжелым), обтянутого материалом того цвета, который заказывается заранее (чаще всего используется материал красного цвета). Гроб по дорожке может быть снабжен ручками для переноски, гроб попроще обходится и без них. Главное, чтобы покойнику в нем было просторно, поэтому длина гроба обычно на десять-пят-

дцать сантиметров превышает рост усопшего. Но так делает в городе.

В сельской местности все немного иначе. Очень хорошо и подробно деревенскую процедуру прощания с покойником описал Солженицын в пронзительно-грустном рассказе «Матренин двор».

На рассвете женщины привезли с переезда на санках под накинутым грязным мешком — все, что осталось от Матрены. Скинули мешок, чтобы обмывать...

Фикусы, которые Матрена так любила, вынесли из избы. Чисто вымели полы. Тусклое матренино зеркало завесили широким полотенцем старой домашней вытоки. Сняли со стены праздные плакаты... И к окнам, под образа, поставили на табуретках гроб, сколоченный без затей.

А в гробу лежала Матрена. Чистой простыней было покрыто ее отсутствующее изуродованное тело, и голова охвачена белым платком — а лицо осталось целехонькое, спокойное, больше живое, чем мертвое.

Деревенские приходили постоять-посмотреть. Женщины приводили и маленьких детей взглянуть на мертвую. И если начинался плач, все женщины, хотя бы зашли они в избу из пустого любопытства, — все обязательно подплакивали от двери и от стен, как бы аккомпанировали хором. А мужчины стояли молча навывтяжку, сняв шапки.

Самый же плач доставалось вести родственницам. В плаче заметил я холодно-продуманный, искони заведенный порядок. Те, кто подале, подходили к гробу ненадолго и у самого гроба причитали негромко. Те, кто считал себя покойнице роднее, начинали плач еще с порога, а, достигнув гроба, наклонялись голосить над самым лицом усопшей. Мелодия была самодеятельной у каждой плакальщицы. И свои собственные излагались мысли и чувства.

Тут узнал я, что плач над покойной не просто есть плач, а своего рода политика... Так плачи сестер были обвинительные плачи против мужниной родни: не надо было понуждать Матрину горницу ломать. (А подспудный смысл был: горницу-то вы взять-взяли, избы же самой мы вам не дадим!)

Мужнина родня плакала так, что... (изо всех этих причитаний выпирал ответ: в смерти ее мы не виноваты, а насчет избы еще поговорим!)

И совсем уже не обрядно — простым рыданием нашего века, не бедного ими, рыдала злосчастная матренина приемная дочь...

А в воскресенье днем — хоронили. Два гроба сошлись в середине деревни, родственники поспорили, какой гроб вперед. Потом поставили их на одни розвальни рядышком, тетю и племянника, и по февральскому вновь обсыревшему насту под пасмурным небом повезли покойников на церковное кладбище... Погода была ветреная, неприятная, и поп с дьяконом ждали в церкви, не вышли... навстречу.

До околицы народ шел медленно и пел хором. Потом — отстал.

Еще под воскресенье не стихала бабья суетня в нашей избе: старушка у гроба мурлыкала псалтырь, матренины сестры сновали у русской печи с ухватом, из чела печи пыхало жаром... Из плохой муки пекли невкусные пирожки.

В воскресенье, когда вернулись с похорон, а было уж то к вечеру, собрались на поминки. Столы, составленные в один длинный, захватывали и то место, где утром стоял гроб. Сперва стали все вокруг стола, и старик, золовкин муж, прочел «Отче наш». Потом налили каждому на самое дно миски — медовой сыты. Ее, на помин души, мы выхлебали ложками, безо всего. Потом ели что-то и пили водку, и разговоры становились оживленнее. Перед киселем встали все и пели «Вечную память»... Опять пили. И говорили еще громче, совсем уже не о Матрене...

Наконец, ужин кончился. Опять все поднялись. Спели «Достойно есть». И опять, с тройным повтором: вечная память! вечная память! вечная память! Но голоса были хриплы, розны, лица пьяны, и никто в эту вечную память уже не вкладывал чувства.

Потом основные гости разошлись, остались самые близкие, вытянули папиросы, закурили, раздалась шутки, смех...

И только несчастная приемная дочь, выросшая в этих стенах, ушла за перегородку и там плакала.

Что можно добавить к этому отрывку из произведения классика нашей современной литературы, великолепно описавшего не только ритуально-бытовую сторону проводов покойника в обычной русской деревне, но и те психологические моменты, которые возникают при этом? Только самую малость: на кладбище покойника поминают кутьей (круто сваренным рисом, в который добавляется изюм), да еще то, что среди обязательных кушаний на русских поминках — блины. Все остальное описано Солженицыным.

Обратимся теперь к теме последнего приюта. Наиболее распространенными и раньше и теперь типами погребения явля-

ются кремация (сожжение) и ингумация (захоронение в земле). В больших городах из-за нехватки земли более предпочтительным вариантом (во всяком случае, для городских властей) все чаще становится кремация, хотя это и вступает в некоторое противоречие с христианскими традициями. Но и в том, и в другом случаях (если не считать немногих любителей иметь урну с чьим-то прахом под рукой) местом погребения как покойника, так и урны является кладбище, которое иногда называется некрополем (в буквальном переводе — город мертвых).

Самыми большими в мире считаются следующие кладбища: Пискаревское (Санкт-Петербург), Нью-Йоркское (США) и Ольфсдорское (Германия). Но мы не будем гнаться за величиной и расскажем о московском Ваганьковском кладбище, третьем по престижности в столице (после Кремлевского и Новодевичьего некрополей), хотя бы потому, что именно на этом кладбище находится самая знаменитая могила в России — могила Владимира Высоцкого.

Своим возникновением Ваганьковский некрополь обязан эпидемии чумы 1771 года. По указу Сената было запрещено хоронить умерших больных на городских прицерковных погостах, и новое кладбище организовали к западу от Краснопресненской заставы близ села Ваганьково. Почти полтора века здесь хоронили в основном людей крестьянского и мещанского сословий, с середины XIX века на нем начали находить последнее пристанище люди, оставившие свой след в отечественной истории, науке и культуре, а с последней трети XX века кладбище перешло в разряд престижных. Для того чтобы быть захороненным на нем (кроме тех, за кем уже был закреплен участок), имелось две возможности — большие деньги (универсальный пропуск куда угодно) или специальное разрешение городских властей. Поэтому про Ваганьковское кладбище говорят, что там вперемешку похоронены и прокуроры, и бандиты.

Отмечено, что в последнее время кладбища стали посещаться гораздо чаще, чем раньше. Возможно, это связано с «воскрешением» религии в нашей стране. Внешними символами этого воскрешения является то, что ни один крупный церковный праздник не обходится без присутствия «августейших особ», любая крупная стройка или начинание не обходится без процедуры освящения (будь это тюрьма или современный ракетноносный крей-

сер). В связи с такой повышенной посещаемостью на кладбищах поубавилось число неухоженных, заброшенных могил.

Да и вообще, чем крепче семья и лучше нравственный климат в ней, тем более ухожены могилы предков, и наоборот. Так что по могиле можно судить, какова внутренняя обстановка в семье. Правда, бывают и исключения, когда человек, не нашедший общего языка с еще живыми членами своей семьи, переносит всю свою нерастраченную на них любовь и нежные чувства на умершего родственника или близкого друга и на его могилу. Бывают и такие случаи, когда кроме умершего, у человека не оказалось никого. Именно в этих случаях можно наблюдать ежедневный приход на могилу в любую погоду в течение многих лет и молчаливое общение с умершим, трогательную заботу о могиле, ее оформлении.

Бывают и такие варианты, когда живущий человек чувствует свою вину перед умершим и старается ее хоть как-то загладить. Это может быть и частое посещение могилы, уход за ней (проекция на умершего), а иногда и роскошный памятник. Недаром говорят, что чем больше вина живущего перед умершим, тем лучше или богаче памятник ставится на его могиле (он так и называется — памятник вине). Например, сын долгое время жил на Севере, получал крупные деньги, но не помогал матери и даже не приехал на ее похороны. После возвращения домой в нем «взыграла совесть», результатом чего явился уникальный по красоте памятник на могиле матери. Я видел памятник в виде «джипа», забетонированного на высоту половины колес. Это — явно от «братков». Но причин такого посмертного подношения может быть две: или сами же заложили умершего, или кто-то близкий покойного остался наверху.

Памятники усопшим «новым русским» часто делают в виде скульптурного портрета покойного, выполненного в полный рост, с четкой проработкой всех деталей не только фигуры, но и одежды, иногда в руке видны даже ключи от «Мерседеса». Да и материал для памятника используется уникальный, вроде белого карерского мрамора. Вся беда в том, что на кладбищах в последнее время участились акты вандализма, причем его жертвами становятся даже памятники известнейшим людям, составляющим гордость России. Случаются и ограбления могил.

## Глава 12

# СНОВИДЕНИЯ И МИСТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

---

Спи скорей, твоя подушка нужна  
другому.

*М. Зощенко*

Если поверхностные умы щеголяют  
отрицанием существования чего-  
нибудь высшего, сверхматериального  
и сверхчувственно воспринимаемого  
мира, то такое жалкое признание  
отдельных умов нельзя ставить  
в вину науке.

*Р. Майер*

Отмечено, что умирающих людей часто посещают сновидения двух типов. Они видят (или даже можно сказать, что те их посещают) уже умерших родных и близких. Так, например, моя родственница перед смертью видела свою умершую мать и даже кричала ей что-то вроде: «Мама, мамочка, сними меня с крышки гроба! Мне страшно!»

Есть и другой вид сновидений, они связаны с переездами. Мой знакомый рассказывал мне незадолго до своей смерти (он умирал от злокачественной опухоли — меланомы), что основной темой его снов являются переезды из страны в страну и остановки в самых разных отелях, причем каждый последующий сон является продолжением предшествующего. Другой знакомый, умерший от рака легких, незадолго до своей смерти

видел сон такого содержания: в его квартире проводится ремонт и он на время ремонта вынужден жить где-то у друзей. Но ремонт все тянется и тянется, и неизвестно, когда именно закончится. Иногда умирающему снится сцена прощания с семьей, дорогим ему человеком на вокзале, в аэропорту. Можно расшифровать символику подобных снов следующим образом — тяжелобольные и умирающие невольно думают как о воссоединении с уже умершими близкими, так и о переселении в другой мир, прощаются с родными и близкими. В соответствии с этим подсознание и формирует тематику их снов.

Сны, пророчащие смерть, снятся не только тяжело больным или умирающим. В истории известны случаи, когда сны предсказывали смерть совершенно здоровым людям, никоим образом не собирающимся умирать.

Президенту США Линкольну за несколько дней до смерти приснились похороны в Белом доме. В этом сне на вопрос, кого хоронят, кто-то из присутствующих ответил: «Президента, который погиб от руки убийцы». Детали сна, рассказанные Линкольном, и впрямь оказались пророческими, вплоть до того, что гроб с телом президента размещался в Западном зале.

В «Энциклопедии смерти (Хроники Харона)» приводится интересная гипотеза, что «все живые существа, дабы подготовиться к будущему, вынуждены *заглядывать* в него. В процессе эволюции они развивают и закрепляют у себя способность такого прогнозирования». Если принять эту гипотезу, то значительная часть таких явлений объясняется возможностями человеческого мозга, причем с наибольшей вероятностью прогнозирование будущего происходит во сне, когда в работу включается уникальный механизм — *подсознание*.

В свое время была опубликована статья с описанием 148 случаев спонтанного предвидения, которое сбывалось через день, неделю, месяц и год. Получалось, что большинство снов сбывается в течение первых же суток, остальные — в течение недели и месяца, и совершенно ничтожное количество — в течение года. Таким образом, если сон не стал вещим в течение первых суток, велика вероятность, что он не сбудется совсем.

Я тоже работал с «вещими» снами, прогнозировал будущие события. Например, когда ко мне обратился человек с просьбой про-



консультировать его по чрезвычайно важному для него жилищному вопросу, мне приснился сон, что владелец спорного дома скоро умрет и вопрос разрешится сам собой. Так оно и случилось.

Одна женщина с Украины (из Донецка) как-то на тренинге по смерти рассказала мне, что предсказала смерть своего брата за два месяца до его кончины. Ей приснилось, что его тело выносят на простыне. Так оно впоследствии и произошло.

Иногда бывает, что мы ощущаем подсознательное желание смерти какого-нибудь человека. Это может быть и враг, надевавший много пакостей или угрожающий вашему благополучию (в этом мы полностью согласны со Станиславом Ежи Лецем, который сказал: «Цветы на могиле врага пахнут упоительно»), но может быть и человек, смерть которого разрешила бы неприятную ситуацию. Например, жена, муж которой сошелся с другой женщиной и живет с любовницей в том же доме, где и она, видит во сне, что ее муж умер; а это означает, что он не достался той, другой женщине и, кроме того, она из приживалки превращается опять в полноправную хозяйку. Или же человек испытывает материальные либо жилищные трудности и видит сон, как отца забирают с собой уже умершие братья и сестры — значит, трехкомнатная генеральская квартира освобождается, и сразу решены все проблемы. И тут подсудные желания проецируются и разрешаются на уровне снов.

Часто бывает, что и умершие снятся их родным и близким. Здесь бывают разные варианты: простое, бездеятельное присутствие ушедших в мир иной; они в чем-то укоряют живых (тогда проснувшиеся могут испытывать после пробуждения чувство вины перед умершим); что-то советуют спящим, предостерегают их, дают ценную информацию; всячески поддерживают живущих, обещают стать их ангелами-хранителями... И снова здесь прослеживается работа подсознания, связанная с истинной (не показной) системой былых отношений между умершими и живыми.

Приведу выдержку из «Записок домового» О. И. Сенковского, где описываются последние минуты жизни, в том числе и комплекс последних снов умирающего.

*Запертая обмершими чувствами мысль стала выражать последние свои движения ясными сновидениями, которые были*

чрезвычайно разнообразны и игривы, как в начале обыкновенного сна. Остаток воли боролся еще некоторое время с этим непреодолимым позывом на сон, и в промежутки пробуждения я чувствовал, что круги сосредоточивающейся жизни, о которых я говорил вам, избрав своим центром голову и суживаясь постепенно, сбегаются в мозгу, качаются уже около одной светлой точки, наконец, вошли все в эту точку; в ней заключилось и все мое самоощущение, которое поминутно утопало в перевозмогающей дремоте...

Но слова, произносимые в мысли, не находили для себя звуков, что нередко испытывается и во сне; все тело уже спало, то есть было мертво, и жила только одна голова, но и та жила полужизнию — дремотою. Сновидения, чрезвычайно странные и все более несвязные, текли с необыкновенной скоростью, и так как каждое из них, продолжаясь не более одного мгновения, кажется засыпающему действием, растянутым на большой промежуток времени, то я в эти пять минут, пока не уснул, прожил, по крайней мере, два или три месяца. Странный обман тела! Можно было бы написать целый том историй, собрав все чудные фантазии, которые наплодились в моей голове в короткое время этого засыпания. Наконец, сон преодолел меня — меня, то есть мой мозг, все, что еще от меня осталось в живых, — и я уснул самым крепким и роскошным сном, какого никогда не испытывал в жизни. Это была смерть...

Я умер, и меня похоронили; но должен признаться, что был набитый дурак при жизни, когда боялся того, что ничуть не страшнее обыкновенного сна и, может быть, еще слаще его; сон вечерний приятен только тем, что это отдых после трудов одного дня, а умирая, вы засыпаете от изнеможения тела в течение всего вашего земного существования, со всеми его изнурительными удовольствиями, страданиями и работами, и поэтому засыпаете еще лучше...

Так что не исключено, что смерть — это просто состояние долгого-долгого сна. Недаром существует выражение «мертвый сон». Вспомним некролог времен революции: «Сните спокойно, товарищи! Мы отомстим за вас!» А в своем стихотворении «Сон» Лермонтов писал:

Лежал один я на песке долины;  
Уступы скал теснились кругом,  
И солнце жгло их желтые вершины  
И жгло меня, но спал я мертвым сном...

В стихотворении «Выхожу один я на дорогу» у него же есть такие строки:

Уж не жду от жизни ничего я,  
И не жаль мне прошлого ничуть;  
Я ищу свободы и покоя!  
Я б хотел забыться и заснуть!  
Но не тем холодным сном могилы...

Кстати, сон — состояние сознания. Недавно папа Римский «отменил» ад как таковой. Ад существует только в сознании. Поэтому жуткие сны умирающих закоренелых грешников — воздаяние за их земные прегрешения. У праведников — наоборот, «райские» сны в полном согласии с их благочестивыми земными делами. Ну, а удел обычных людей — адские и райские сны вперемешку, но в соответствующей их деяниям пропорции. Можно спорить о том, что именно является субстратом, носителем таких сновидений. Не исключено, что это просто сгустки единого энергоинформационного поля Вселенной. Теологи и ученые еще долго будут спорить по этому поводу. Возможно, что ответ на этот вопрос никогда не будет найден. Существует предположение, что высшие силы наложили табу на решение этого вопроса — человечество просто еще не доросло до этого. Ведь и родители не все сразу сообщают детям.

Ранее мы говорили о вещих, пророческих снах, касающихся смерти. Людей всегда интересовало их будущее, в том числе и смерть. Существует множество гадательных систем, которые «способны» удовлетворить любые запросы: снотолкование, народные приметы, гадание на обычных картах, система И-цзин, символика иеро, рун, таро... Остановимся на двух из них — рунах и рядах (арканах) таро, вернее на тех символах в них, которые связаны непосредственно со смертью.

Представьте себе вертикальный отрезок линии, от концов которого под острым углом отходят меньшие отрезки (в целом получается что-то вроде зигзага). Именно так пишется (или высекается на камне) руна «Уг», символизирующая смерть. Между прочим, почти такой же, но слегка измененный сдвоенный знак присутствовал на петлицах эсэсовцев.

В рядах (арканах) таро название этой карты — «смерть» — вообще отсутствует. В системе таро принято предположение,

что смерти как таковой нет, различные разрушения в мире существуют только для того, чтобы могла развиваться новая жизнь. Просто это карта № 13 (Сатурн, или «Господин Суббота»). Девиз: «Уми и возродись, восстань и минуй». Согласно учению современной восточноевропейской школы, этому аркану сопутствует не только страх, но и внутренняя мудрость, признание целесообразности происходящего, умение прощать и прощаться/расставаться.

Своеобразное отношение к иероглифам «джу» (жизнь) и «сы» (смерть) бытует в Китае. На них медитируют по специально разработанной системе. Интересно, что во время такой медитации человек должен представлять себе иероглиф жизни белым, а иероглиф смерти — черным, хотя цветом траура у китайцев считается именно белый.

Ритуалы гадания естественным образом содержат в себе элементы мистики. Но и сама жизнь иногда подбрасывает такие факты, которые с полным правом можно отнести к мистическим сторонам нашего бытия. Например, перевод с немецкого языка слова «смерть» означает «уйти домой», древнееврейское слово, означающее цифру 13, воспринималось так же, как «смерть»; в Японии стараются избегать цифры 4, так как иероглиф «си» тоже означает смерть. Прав был Набоков, когда говорил: «Жизнь — это великий сюрприз. Я не вижу причин, почему бы смерти не оказаться еще большим сюрпризом». Между прочим, доказано, что при смерти выделяется окситоцин, и переживания перед самой смертью напоминают любовные.

Среди врачей (да и не только врачей) бытует мнение, что от некоторых людей загодя «веет» смертью. Пообщавшись с таким человеком, можно определить, долго ли ему осталось жить. На вид все хорошо, абсолютно никаких симптомов, а чувствуется, что человек — не жилец на этом свете. И окружающие ощущают это, да и сам человек ходит какой-то отстраненный от нашего мира, в нем присутствует психологический надлом. И действительно, спустя некоторое время — скоропостижная смерть.

Моя знакомая, журналистка по профессии, как-то пришла брать интервью у главного архитектора. Присутствуя на совещании в кабинете, она обратила внимание, что он сидит какой-то отстраненный, весь в себе, ему не до обсуждаемых дел и не до собрав-

шихся людей. Действительно — через месяц некролог: несчастный случай (утонул).

Ко мне приехал мой давнишний приятель. Пообщались, жалоб никаких не было, на вид все нормально, только цвет лица какой-то сероватый, и мимика не та, более бедная. Через две недели — новость: смерть от острой сердечной недостаточности.

Есть и другие странности. Врачи (и особенно хирурги), например, обратили внимание на то, что плохо поддаются лечению и чаще имеют послеоперационные осложнения люди с фамилиями Упокоев, Могилевич, Могилкин...

Опять же, если больной всеми силами старается избежать операции, то в ряде случаев хирургу лучше от нее отказаться — больной что-то такое чувствует.

Старик, член секты адвентистов седьмого дня. Ему предстоит плановая операция. Перед ней он говорит хирургу: «Делай со мной что хочешь, режь, пили, но ни в коем случае не переливай мне чужую кровь. У нас есть такое поверье, что с чужой кровью передаются и чужие грехи». Хирург успокоил его, пообещав обойтись без переливания крови, но посчитал слова старика пустой блажью. Операция под общим наркозом прошла удачно, но по показаниям все-таки потребовалось переливание крови. Стали переливать. Согласно всем канонам, больному должно было стать лучше, а он стал «уходить» и умер спустя некоторое время.

Многое зависит от психологического настроения пациента. Бывают случаи, когда безнадежный по всем показателям больной успешно выкарабкивается. Здесь срабатывают мощные якоря, удерживающие его в этом мире. Это может быть и слепой верой в себя (у нас в семье все были долгожителями и редко болели, все будет нормально, выживу); но часто оказывается решающей поддержка близкого человека (в моего приятеля слепо верит жена — он такой крепкий, сильный, прорвется, пройдет что угодно и где угодно — действительно, он перенес три сложнейшие операции, сейчас у него со здоровьем все хорошо).

Состояние внутренней силы, преодолевающей болезнь, может наличествовать не только у специально тренированных людей, но и у обычных людей, сильных духом и увлеченных какой-то идеей. Так, например, англичанин Ф. Чичестер, пер-

вым совершивший одиночное кругосветное плавание, ушел в море с мрачным онкологическим диагнозом и сроком жизни, отпущенным врачами, в три месяца, а вернулся из своего труднейшего полуторагодичного путешествия без онкологии и получил звание лорда.

Во все времена и во всех культурах люди верили в продолжение жизни за порогом смерти. Тот же Лермонтов говорил:

Боюсь не смерти я. О нет!

Боюсь исчезнуть совершенно...

Похоже, что его опасения были напрасны, и вполне вероятно, что он присутствует с нами, но в какой-то другой ипостаси.

## Глава 13

# СМЕРТЬ И СМЕХ

---

Лучше в гипсе и в кроватке,  
чем в могилке за оградкой?

Очевидно, что вопрос, вынесенный в качестве эпиграфа к этой главе, является риторическим. Первый вариант явно предпочтительнее. Тем не менее, человек смертен, и ничего с этим не поделаешь.

*Приходит Смерть к мужику, стучится. Тот открывает ей дверь и спрашивает:*

— Ты кто?

*Она отвечает:*

— Я — твоя смерть.

— Ну и что?

— Ну и все!

«*C'est la vie*» — как говорят в таком случае французы. Жизнь и смерть всегда идут рядом. В некоторых случаях смерть традиционно несет в себе праздник. Например, в Мексике есть Праздник Смерти, на котором даже продаются соответствующие случаю игрушки. А если взять праздник «Хеллоуин» в Америке, то и здесь тема Смерти в виде соответствующих атрибутов, масок и костюмов превалирует. На Украине тоже был обычай во время похорон устраивать пляски, игры, маскарады; люди чудили, рассказывали сказки, анекдоты. В России праздников по случаю смерти не устраивают, но и в нашей культуре смерти часто противостоят смех, юмор. Конечно, смерть сама по себе —

грустное событие, особенно если примеривать ее к себе, но, чтобы не впасть в депрессию, не отчаяться, не зафиксироваться на бренности и скоротечности земного существования, люди нуждаются в каком-то защитном психологическом механизме, роль которого и берет на себя юмор. Можно проследить, как именно наши соотечественники противопоставляют смех смерти.

Начнем с народного творчества. Если просмотреть «Пословицы русского народа» В. Даля, то, наряду с философским подходом к смерти как к чему-то естественному, неизбежному, в поговорах можно найти и элементы ерничества, легкого, показушно-панибратского отношения к ней и ее избранникам.

- ☐ Умирать — не лапти ковырять: лег под образа, да выпучил глаза, и дело с концом.
- ☐ Сегодня венчался, а завтра скончался.
- ☐ Был — полковник, помер — покойник.
- ☐ Шутник покойник: пошутил да и помер.
- ☐ Жизнь на нитке, а думает о прибыли.
- ☐ Не умел жить, так хоть сумей умереть.
- ☐ На миру и смерть красна.
- ☐ Весело пожить, да красно умереть.
- ☐ Не так страшна смерть, как ее малюют.
- ☐ Чудак покойник: умер во вторник; стали гроб тесать, а он вскочил, да и ну плясать.
- ☐ Чудак покойник: умер во вторник, в среду хоронить, а он поехал боронить.
- ☐ За компанию и жид удавился.
- ☐ В рай просят, а сами в ад лезут.
- ☐ Тяни лямку, пока не выроют ямку.
- ☐ Счастья ищи, а в могилу ложись.
- ☐ Каково поживется, таково и отрыгнется.
- ☐ Пришла смерть по бабу — не указывай на деда.
- ☐ Уже под святыми леживал, а все жив.
- ☐ Дома нет, а домовище\* будет.
- ☐ Смерть да жена — Богом суждена.
- ☐ Сегодня жив, а завтра — жил.
- ☐ Страхов много, а смерть одна...

\* Домовище — гроб. — Прим. ред.



Более современные высказывания на эту тему звучат так:

- ☐ Люди с трудом доживают до ста лет, а суетятся на тысячу.
- ☐ Кладбище — сборище людей, которые думали, что мир без них не обойдется.
- ☐ Смерть — неприятная формальность, зато принимаются все кандидаты.
- ☐ Умереть — значит присоединиться к большинству.
- ☐ Пришла смерть и говорит: «На выход! Без вещей!»
- ☐ В моей смерти прошу винить мою жизнь.
- ☐ Говорить о смерти со знанием дела могут только покойники.

Представляют интерес и иносказательные определения могилы в русском фольклоре:

Где ни стать, ни сесть.  
Деревянный тулуп.  
Вотчина в косую сажень.  
Под дерновое одеяльце.  
Домок в шесть досок.  
В холодок, в темный уголок.  
Под заступ, под лопатку.

Обращает на себя внимание наличие уменьшительно-ласкательных суффиксов в последних четырех определениях. Они как бы скрашивают неизбежное последнее пристанище человека, облегчают мысли о нем, делают его более приемлемым для сознания.

Аналогичная тенденция достаточно фамильярного обращения со смертью прослеживается и в русских народных сказках. Но в них смерть в том или ином виде приходит обычно к отрицательным персонажам, включая сюда даже самого Кощея *Бессмертного*. Для краткости приведем только два литературно оформленных примера — Из «Конька-Горбунка» Ершова: «...бух в котел и там сварился...», а также из «Сказки о Золотом Петушке» Пушкина: «...Царь хватил его жезлом / По лбу; тот упал ничком, / Да и дух вон...» или там же: «Петушок вспорхнул со спицы; / К колеснице полетел / И царю на темя сел, / Встрепен-

нул, клюнул в темя / И взвился... и в то же время / С колесницы пал Дадон! / Охнул раз, — и умер он...»

Если перейти к другому пласту народного творчества — анекдотам, то здесь можно найти очень много материала, непосредственно связанного с интересующей нас темой.

Хоронят заядлого преферансиста. У могилы собрались его постоянные партнеры. Один говорит:

— Я тут вспомнил ту игру, когда покойничка на семерной без трех оставили. Так вот — могли бы и больше наказать.

Другой отвечает:

— И так хорошо.

Человека кладут на операционный стол. Хирург — бородастый, в белом стерильном халате, успокаивающе говорит:

— Не волнуйтесь, закройте глаза. Все будет хорошо...

Прошло время, человек очнулся и спрашивает:

— Ну, как у меня дела, доктор?

А стоящий рядом, весь в белом, отвечает:

— Я не доктор. Я — апостол Павел.

Некто попадает на тот свет, прихватив с собой бутылку. Одному пить неинтересно, нужно соблюсти традицию: на троих. Нашел сначала второго, потом рядом объявился третий. Достали стаканы, разливают... С третьим творится что-то странное — то появится, то исчезнет. Ему говорят:

— Ну, посиди ты спокойно. Нельзя же так.

— Хотелось бы, да реаниматоры заколебали.

Священник после своей смерти попал в ад. Считая произошедшее недоразумением, он стал искать возможность самостоятельно перебраться в рай. Нашел высоченный забор и в нем дырку. Посмотрел в нее — да, за забором точно рай, и по нему ходит его прихожанин, водитель автобуса, отпетый алконавт. Ничего не понимает священник. Жалуется апостолу Павлу: как так? Апостол объясняет священнику:

— Понимаешь, когда ты читал свои проповеди, все прихожане в церкви спали; а когда они же ехали в автобусе того водителя, то усердно молились.

Две старые девы сидят на крыльчке и наблюдают за петухом, который гоняется за курицей, но никак не может ее догнать. Убегая, курица выбегает на дорогу и попадает под колеса автомобиля.

— Она предпочла смерть сексу! — с пафосом восклицает одна из старых дев.

Разговаривают два льва в саванне:

— Как надоели эти «новые русские»! Поднимают пыль джипами, матерятся, пьянствуют...

— И сотовый потом в животе збонит...

Осужденного ведут на расстрел.

— Ох, и мерзкая же сегодня погода, — говорит он.

— Не тебе ворчать. Нам-то еще обратно идти, — отвечают конвоиры.

Самая нелюбимая поговорка у саперов: «Одна нога тут, а другая — там».

Два актера, Сергей и Андрей, ехали по своим делам и попали в автомобильную катастрофу. Очутившись на том свете, увидели двое ворот с надписями «Рай» и «Ад». Известно, что артистам место в раю, поэтому они сразу пошли к райским воротам. Сергей вошел в них, оглядывается, а Андрея что-то нет. Спрашивает у привратника, почему его друга не пропустили с ним вместе. А тот отвечает: «Разве Андрей — артист? Так себе, дерьмо».

Судят маленького дракончика. Прокурор (грозно):

— Ты признаешь, что съел и бабушку, и дедушку?

Подсудимый (жалобно):

— Признаю.

Прокурор (еще грознее):

— Ты признаешь, что съел своих папу и маму?

Дракончик (со слезой в голосе):

— Признаю.

Прокурор голосом, гремящим, как раскаты грома:

— Так кто же ты после этого?

Подсудимый (рыдая):

— Сиротинушка.

В казарме все солдаты счастливые, смеются, обмениваются впечатлениями. Только один, хмурый и недовольный, не принимает участия в общем веселье. Земляк из другой роты спрашивает:

— А чего все веселятся?

Он угрюмо отвечает:

— Да наш прапорщик из окна штаба на пятом этаже вывалился и шмякнулся головой об асфальт.

Земляк удивленно:

— Так тебе что, жалко его?

Солдат возмущенно:

— Да ты что? Просто я один это не видел.

Тяжелобольной спрашивает жену:

— Что это ты пишешь?

Та, задумчиво:

— Сыну пишу, что тебе стало лучше. Кстати, слово «похороны» пишется через «а» или «о»?

Приходит прапорщик к врачу:

— Доктор, жена доходит, что делать?

Врач, отрываясь от бумаг:

— А пиявки пробовали?

Прапорщик хмуро:

— Давал! Три съела, а больше — ни в какую.

Одесское кладбище. На надгробной плите эпитафия: «Ну что, жлобы из профсоюза, теперь вы поверили, что я болел?»

Доктор в больничной палате долго и внимательно осматривает пациента, находящегося при смерти, и наконец выносит вердикт:

— Ну что я могу сказать? Давление — в норме, пульс — нормальный, печень не увеличена, сердце, кишечник, легкие — не придерешься...

— Спасибо, доктор, — чуть слышно шепчет больной, — значит, я умру совершенно здоровым.

Турист обращается к одесситу:

— Я хотел бы посмотреть старую Одессу. Куда вы мне посоветуете сходить?

— На кладбище.

В салон самолета входит стюардесса.

— Господа пассажиры! Самолет идет на посадку. Пристегните ремни, а то будет как в прошлый раз.

— А как было в прошлый раз?

— Тех, кто не пристегнулся, размазало по полосе. А кто пристегнулся, те выглядели совсем как живые.

После совместной службы в армии грузин пригласил к себе в гости русского. Тот приехал и был встречен с кавказским гостеприимством. После роскошного застолья грузин повел своего друга на кладбище, чтобы рассказать о своей родословной:

— Вот мой отец. Он жил 15 лет. А вот мой старший брат — он жил 10 лет. Брат моего отца, Гиви, жил 5 лет...

— Послушай, кацо! Что-то у тебя с арифметикой не все в порядке. Не мог твой отец прожить 15 лет и вырастить такого парня, как ты...

— У нас в Грузии, когда говорят «жил», имеют в виду, что этот человек имел все: машину, дом, дачу, много денег...

Приехал Иван домой и с порога заявляет матери:

— Если я умру, то на памятнике, мамаша, обязательно напишите, что я родился мертвым.

Больной спрашивает у врача:

— Что у меня, доктор?

— Очень сожалею, но анализы показали, что у вас — СПИД.

— Что же мне делать?

— Поезжайте на курорт, на грязи.

— Да зачем мне эти грязи?

— Попривыкнете к земле...

Зимой по скользкой дороге едет дед на «Запоре». Его на большой скорости хочет обогнать братва на 600-м «Мерсе». В это время «Запор» заносит, он подрезает «Мерс», тот летит в кювет и несколько раз переворачивается. Дед тормозит, боязливо подходит к перевернутому автомобилю и с испугом спрашивает:

— Хлопчики, есть кто живой?

В ответ — тишина.

— Хоть кто-нибудь остался живой?

В ответ — ни звука.

— Ох, вот повезло! — с облегчением вздыхает дед.

В больничной палате лежит пациент. К нему подходит мужчина в белом халате и спрашивает:

— Больной Петров?

— Да, это я.

— Какой у вас рост?

— При чем тут рост? Избавьте меня, наконец, от этой болезни!

— Вы несколько ошиблись. Я не врач, я плотник.

Заходит в избу Иван:

— Теть Зин! Я вашу Галю — того!..

— Ну так женись на ней!

— Да нет, я ее того... — трактором переехал...

Последний анекдот является своего рода перекидным мостиком между обычными анекдотами, где присутствуют тонкий

юмор, остроумие, забавные парадоксы, — и так называемым «черным юмором», который получил довольно широкое распространение и основной тематикой которого является смерть в тех или иных проявлениях, почему «черный юмор» можно спокойно назвать «словесной некрофилией». Как вам нравятся следующие образчики эдакой, если можно так выразиться, стихотворной перверсии?

*Дети в подвале играли в гестапо:  
Насмерть замучен сантехник Потапов.*

*Петя в подвале нашел пулемет —  
Больше в деревне никто не живет.*

*Черное море. Кровавый гуляш —  
Наш самолет приземлился на пляж.*

*Я спросил электрика Петрова:  
Почему ты держишься за провод?  
Ничего Петров не отвечает,  
Только тихо ботами качает.*

*Смотри, как красиво головки лежат!  
(Трамвай переехал отряд октябрат.)*

...и еще много-много подобных стишков и прозы того же содержания и исполнения. В некоторых таблоидах одно время даже существовали разделы с названием «Из черного юмора». Отдельные подобиные «крылатые выражения» перешли в обиходную речь, превратились в иносказания: «недолго мучилась старушка», «долго по полю бантик летал», «29-й, отметил старик»...

Создается впечатление, что такой «пофигизм» в отношении смерти (разумеется — не своей) для авторов и потребителей «черного юмора» уже переступил границы допустимого зубо-скальства. Возможно, русский фольклор отличается от фольклора других народов более многогранным осмыслением всех сторон жизни, способностью подшучивать даже над смертью и ее проявлениями. Можно даже сказать, что именно последнее свидетельствует о силе народного духа. И вместе с тем, появление «черного юмора» настораживает и заставляет задуматься над его природой. Не исключено, что серьезную роль здесь сыграло ослабление контроля за средствами массовой информа-

ции. Наше население в большинстве своем (несмотря на сохранившийся довольно высокий уровень образования) еще не обладает той *внутренней цензурой*, которая позволяет переключить регистр восприятия с познавательного на иронический, поэтому третьесортные литературные произведения, кино- и телефильмы с массовыми (по конечному числу трупов) убийствами и насилием воспринимаются как реальность нашего мира и пример для подражания. «Жадность фраера сгубила» — только так можно сказать о совершенно неконтролируемой попытке вырваться за существовавший ранее информационный «железный занавес» за минимальную цену. Как не вспомнить здесь слова из известной сказки Пушкина: «А Балда приговаривал с укоризной: / "Не гонялся бы ты, поп, за дешевизной"». И, переходя на детскую считалочку о десяти негритятях: «...и вот вам результат...» (дай Бог, чтобы цепочка негритят не прервалась, а то и считать будет некого).

А как хорошо и весело все начиналось! Возьмем начало XIX века. О. И. Сенковский, чья маска — псевдоним Барон Брамбеус — затмила его известность ученого-востоковеда, путешественника и дипломата, пишет в числе прочих фантастических произведений «Записки домового», где действуют домовая, черт журналистики, скелеты и мертвецы, сохранившие пылкие земные страсти. Позволим себе привести некоторые выдержки:

*...нет надежды! Я должен умереть аллопатически и гомеопатически! Умереть по двум методам! Вдвойне умереть!.. от бесконечно великих количеств лекарства и от бесконечно малых! Это ужасно! Я думаю, что с тех пор, как люди умирают от медицины, никто еще не испытывал такой печальной участи...*

*Страх смерти обитает не в душе человека, но в его физической части; он действует только до тех пор, пока преобладают материальные силы, подчиняя своим пользам духовное начало бытия; одно тело боится смерти, потому что смерть грозит ему разрушением, и как скоро болезнь и изнеможение отнимут у материи то страшное самовластие, которое люди называют голосом природы, и дух не встречает в нем более противоречия, разрушение тела делается для вас незначущим, посторонним предметом...*

*Одиночество, в котором я был оставлен, одно было для меня несколько тягостно: я чувствовал как бы нужду в руке, которая помогла бы мне встать из охлаждающей купальни бытия и по-*

дала платье; я ждал, но уже без нетерпения, возврата жены и сестер, чтоб проститься с ними, чтобы сказать, что я ухожу, что они не должны печалиться, что путь, который мне предстоит, нисколько не опасен, что это только перемена квартиры...

Особенно мне нравится здесь это удивительное спокойствие и бесстрашие, которыми отличается жизнь мертвецов. Нельзя сказать, чтобы и жизнь того, человеческого света не имела своих прелестей... Есть кой-какие очень приятные грехи, для которых стоит потаскать тело на своих костях известное число годов, но самое важное неудобство той жизни — это теплая кровь... которая жжет вас, душит поминутно, содержит тело в непрерывном беспокойстве, разоряет его, начиняет болезнями... Здесь ничто вас не тревожит; вы всегда наслаждаетесь ровною и отрадною прохладою ума, совершенною сухостью чувства, восхитительным отсутствием страстей...

На каком же свете нет маленьких неприятностей? Впрочем, все суматохи происходят здесь так тихо, так хладнокровно, что их нельзя называть и суматохами. То ли дело нѣ том свете! Там кровь пережгла б вам все жилы; там страсти задушили б вас на месте; там уже случился б с вами удар... Я решительно предпочитаю наш мертвый мир тому и могу сказать, что если б не случайное неудобство быть иногда положенным в земле подле старой бабы, сверхъестественный свет был бы совершенство...

Откроем наугад третий том полного собрания сочинений А. П. Чехова. Вот ранний Чехов — Антоша Чехонте. 1885—1886 годы. Полистаем.

### «Дипломат»

Жена титулярного советника Анна Львовна Кувалдина испустила дух...

И далее трагикомическая история о незадачливом друге мужа умершей, который был послан для того, чтобы подготовить последнего к неприятному известию. Полковника Пискарева в этой сценке, поставленной Театром имени Рубена Симона, в свое время великолепно играл Юрий Яковлев.

### «Мои жены» (Письмо Рауля Синей Бороды в редакцию)

...Крыс и женщин принято отравлять фосфором...

Описываю моих жен в том же порядке, в каком они значатся у меня в записной книжке под рубрикой «расход на баню, сигары, свадьбы и цирюльню»...



№ 1... недалеко, ограниченное, но полное правды и искренности существо...

№ 2... бутылка добрых кислых щей в момент откупоривания...

№ 3... всегда мечтательно глядела на небо и каждую минуту испускала страдальческий вздох...

№ 4... гаммы вытянули из меня все мои бедные жилы...

№ 5... говорила она только об «умном»...

№ 6... маленькая дрянь, сорившая напропалую моими деньгами, .. распекала кухарку за копейки, перетраченные на щавеле...

№ 7... умерла по ошибке: выпила нечаянно яд, приготовленный мной для тещи. (Тещ отравляю я нашатырным спиртом)...

### **«Мертвое тело»**

...под молодым дубом лежит мертвое тело, покрытое с головы до ног белой холстиной...

...Оторопь берет. Боюсь мертвецов пуще всего... Ведь вот скажи на милость! Покуда этот человек жив был, не замечали его, теперь же, когда он мертв и тлену предается, мы трепещем перед ним, как перед каким-нибудь славным полководцем или преосвященным владыкою... Жизнь наша!..

### **«Старость»**

...Тишина кругом была могильная, точно и воздух был мертв. Приятели глядели на памятник, молчали и думали...

...Маленький белый памятник глядел на него задумчиво, грустно и так невинно, словно под ним лежала девочка, а не распутная, разведенная жена...

### **«Ночь на кладбище»**

...пока наступило утро, мне пришлось пережить один невыразимый и неподдающийся описанию ужас. Сидя на плите и слушая вой обитателя могилы, я вдруг услышал новые шаги... Кто-то, тяжело и мерно ступая, шел прямо на меня... Поравнявшись со мной, новый выходец из могилы вздохнул, и, минуту спустя, холодная, костлявая рука тяжело опустилась мне на плечо... Я потерял сознание...

...очнулся я в маленькой квадратной комнате...

— Где ты его взял?...

— Около монументной лавки Белобрысова... где памятники и кресты выставлены. Гляжу, а он сидит и обнимает памятник, а около него чей-то пес воет... Должно, выпимши...

### **«Панихида»**

...на этой записочке, поданной Андреем Андреевичем на проскомидию вместе с просфорой, крупными, словно шатающими

мися буквами написано: «За упокой рабы божией блудницы Марии»...

— Как же ты смел написать это? — протяжно шепчет бабушка, и в его сиплом шепоте слышатся гнев и испуг... Ты осуждаешь, поносишь, непристойным словом обзываешь... усопшую дочь родную... Наложить бы на тебя эпитимию... так перестал бы умствовать! Твоя дочь известная артистка была. Про ее кончину даже в газетах печатали. Философ!..

### «О бренности» (Масленичная тема для проповеди)

Надворный советник Семен Петрович Подтыкин сел за стол, покрыл свою грудь салфеткой и, сгорая нетерпением, стал ожидать того момента, когда начнут подавать блины...

...блины были поджаристые, пористые, пухлые, как плечо купеческой дочки... Подтыкин приятно улыбнулся, икнул от восторга и облил их горячим маслом, .. обмазал их икрой, .. облил сметаной, .. положил самый жирный кусок семги, кильку и сардинку. Потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крикнул, раскрыл рот...

Но тут его хватил апоплексический удар.

Перенесемся в советское время. Михаил Зощенко.

### «Нервные люди»

Недавно в нашей коммунальной квартире драка произошла. И не то, что драка, а цельный бой... Дрались, конечно, от чистого сердца. Инвалиду Гаврилову последнюю ногу чуть было не оторвали. И увечье нанесли. Главная причина — народ уж очень нервный. Расстраивается по мелким пустякам. Горячится. И через это дерется грубо, как в тумане... (Причина — ежик для прочистки примуса)

...Бросился народ по своим комнатам, один только инвалид Гаврилыч не бросился. Лежит, знаете, на полу скучный. И кровь вокруг...

### «История болезни»

Откровенно говоря, я предпочитаю хворать дома... А в больницу меня привезли с брюшным тифом...

...только больного привезли, записывают его в книгу, и вдруг он читает на стене плакат: «Выдача трупов от 3-х до 4-х». Не знаю, как другие больные, но я прямо закачался на ногах, когда прочел это воззвание...

Медсестра... привела меня в ванну и велела раздеваться... Вдруг вижу, что это как будто старуха в ванне сидит...

Вдруг снова приходит... лекпом:

— Я, говорит, первый раз вижу такого привередливого больного,.. я больше люблю, когда к нам больные поступают в бессознательном состоянии. По крайней мере, тогда им все по вкусу, всем они довольны и не вступают с нами в научные пререкания...

А положили меня в небольшую палату, где лежало около тридцати разного сорта больных,.. и... я окончательно потерял сознание...

...перед самым выходом захворал детским заболеванием — коклюшем...

В общем, вскоре организм взял свое, и я снова стал поправляться. Вскоре они меня выписали, я вернулся домой. И теперь хвораю дома.

### «Поминки»

Не так давно скончался один милый человек... Его все очень расхваливали и заметили после его кончины...

... Ему худо стало на огороде. Он в выходной день пришел на свой огород и что-то там делал... Другой бы на его месте закричал: «Позовите мне профессора». А он о своем здоровье не тревожился. И, упавши, сказал: «Ах, кажется, я на грядку упал и каротельку помял». Тут хотели за врачом побежать, но он не разрешил отнимать от дела рабочие руки.

Но все-таки его отнесли домой, и там он под присмотром лучших врачей хворал в течение двух месяцев.

Конечно, ему чудные похороны закатили. Музыка играла траурные вальсы. Много сослуживцев прошло его провожать на кладбище. Очень торжественные речи произносились. Хвалили его и удивлялись, какие бывают на земле люди...

Наше короткое литературное обозрение началось с Барона Брамбеуса и чертовщины. Кончим тоже своего рода дьяволиадой — «Мастером и Маргаритой» Булгакова.

**Контакт некоего иностранца с М. А. Берлиозом, председателем правления МАССОЛИТа и редактором толстого художественного журнала**

— ...Человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус. И вообще не может сказать, что он будет делать в сегодняшний вечер...

Да, мне хотелось бы спросить вас, что вы будете делать сегодня вечером, если это не секрет?

— Секрета нет. Сейчас пойду к себе на Садовую, а потом в десять часов вечера в МАССОЛИТе состоится заседание, и я буду на нем председательствовать.

— Нет, этого быть никак не может, — твердо возразил иностранец.

— Это почему?

— Потому, что... Аннушка уже купила подсолнечное масло, и не только купила, но даже и разлила. Так что заседание не состоится.

...Трамвай накрыл Берлиоза, и под решетку Патриаршей аллеи выбросило на бульжный откос круглый темный предмет. Скатившись с этого откоса, он запрыгал по бульжникам Бронной.

Это была отрезанная голова Берлиоза.

**Театр Варьете. Сеанс черной магии с полным ее разоблачением**

Публике речь Бенгальского не понравилась. Наступило полное молчание, которое было прервано клетчатым Фаготом...

— Между прочим, этот, — тут Фагот указал на Бенгальского, — мне надоел... Что бы нам такое с ним сделать?

— Голову ему оторвать! — сказал кто-то сурово на галерке.

— Как вы говорите? Ась? — тотчас отозвался на это безобразное предложение Фагот. — Голову оторвать? Это идея! Бегемот! — закричал он коту. — Делай!..

И произошла невиданная вещь. Шерсть на черном коте встала дыбом, и он раздирающе мяукнул. Затем сжался в комок и, как пантера, махнул прямо на грудь Бенгальскому, а оттуда перескочил на голову. Урча, пухлыми лапами кот вцепился в жидкую шевелюру конференсье и, дико взвывая, в два поворота сорвал эту голову с полной шеи...

Кот, прицелившись поаккуратнее, нахлобучил голову на шею, и она точно села на свое место, как будто никуда и не отлучалась. И главное, даже шрама на шее никакого не осталось. Кот лапами обмахнул фрак Бенгальского и пластрон, и с них исчезли следы крови. Фагот поднял сидящего Бенгальского на ноги, сунул ему в карман фрака пачку червонцев и выпроводил с сцены...

**Посещение квартиры № 50 буфетчиком**

— У вас сколько имеется сбережений?

Вопрос был задан участливым тоном, но все-таки такой вопрос нельзя не признать неделикатным. Буфетчик замаялся.

— Двести сорок девять тысяч рублей в пяти сберкассах, — отозвался из соседней комнаты треснувший голос, — и дома под полом двести золотых десятков.

Буфетчик как будто прикипел к своему табурету.

— Ну, конечно, это не сумма, — снисходительно сказал Воланд своему гостю, — хотя, впрочем, и она, собственно, вам не нужна. Вы когда умрете?

Тут уж буфетчик возмутился.

— Это никому не известно и никого не касается, — ответил он.

— Ну да, неизвестно, — слышался все тот-же дрянной голос из кабинета, — подумаешь, бином Ньютона! Умрет он через девять месяцев, в феврале будущего года, от рака печени в клинике Первого МГУ, в четвертой палате.

Буфетчик стал желт лицом...

— Да я и не советовал бы вам ложиться в клинику,.. какой смысл умирать в палате под стоны и хрип безнадежно больных. Не лучше ли устроить пир... и, приняв яд, переселиться в другой мир под звуки струн, окруженным хмельными красавицами и лихими друзьями?

Буфетчик сидел неподвижно и очень постарел. Темные кольца окружили его глаза, щеки обвисли и нижняя челюсть отвалилась...

Для полноты картины напомним также странную классификацию человеческих смертей, представленную Ипполиту Матвеевичу гробовых дел мастером Безенчуком из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев».

Перейдем теперь от литературных и прочих изысков к прозе жизни, которая подкидывает нам и не такие сюжетные ходы.

Вспомним кинофильм «Служебный роман». Бубликов приходит на работу и видит в фойе свой портрет в траурной рамке. Так вот — то же было и в жизни с моим сотрудником. Пришел он на смену, а сослуживцы от него шарахаются: «Георгий? Ты же помер! Пойди посмотри на себя покойного!» Тот идет в морг, и действительно, там лежит мужчина, как две капли воды похожий лицом на Георгия и, как это ни странно, точно в такой же рубашке. А дело было в том, что «скорая помощь» подобрала на улице умершего мужчину и привезла к нам в приемное отделение. Что касается сходства, то это, как понимаете, дело случая.

Опять же примером нестандартной реакции на произошедшую смерть может служить случай, описанный ранее, — когда, даже уз-

нав о скоропостижной смерти не вышедшего на работу сотрудника «скорой помощи», начальник продолжал сокрушаться: «Подвел! Подвел!»

Создатель московского Театра сатиры, замечательный режиссер Давид Гутман был удивительно остроумным и веселым человеком. Даже из больницы он прислал друзьям такую записку: «Врачи считают, что я тяжело болен. Ничего подобного, я просто-напросто смертельно здоров».

Также известный своим остроумием поэт Михаил Светлов умер от онкологического заболевания. Незадолго до смерти он позвонил друзьям и пригласил их в гости. «Приносите пиво, — сказал он, — а рак у меня свой».

Директор императорских театров России Нарышкин, славившийся как остролов, не мог удержаться даже на смертном ложе, сострив: «В первый раз я отдаю долг — природе».

Послеоперационный больной в тяжелейшем состоянии, без сознания. Его матери говорят, что он вряд ли выживет. Она смиряется с этим и уходит. Через некоторое время приходит в больницу с огромной сумкой, набитой продуктами, — проходила мимо и решила узнать, когда можно забрать тело. А больной оклемался и просит: «Дай чего-нибудь, есть хочу». Мать в шоке: «Не могу, это я к поминкам приготовила».

Семейная пара получила телеграмму: «Срочно приезжайте, бабушка при смерти». Приехали. Действительно, старушка еле дышит, но еще жива. Оставили кучу денег на похороны и поехали по каким-то срочным делам. Через три дня вернулись — бабуля как огурчик, денег и след простыл.

Гроб со старушкой не могут вытащить из лифта на первом этаже. Нужен хотя бы еще один мужик, чтобы помочь. Звонят в квартиру: «Вася, помоги Дмитриевну вытащить из лифта» — «А что там делает эта старая дура?» — «Да она в гробу» — «А, все понял. Извините. Я мигом».

При желании каждый из нас тоже может припомнить тот или иной случай из жизни, который неким юмористическим образом связан со смертью (опять же не собственной, хотя бывают шутники, способные и на такой вариант зубоскальства — на этот случай у Даля есть пословица: «*Парень-то ты забаву-*

щий (забавный), да будешь ли живущий?»). С другой стороны, у того же Даля: «Веселому жить хочется, помирать не может-ся!»

Из приведенного выше следует, что смерть и смех частенько ходят под руку друг с другом. Можно разработать классификацию на все приведенные случаи — где-то это курьезы, где-то ситуационный парадокс, где-то парадоксальное восприятие... Но дело еще в том, что юмор не просто набор «гэгов», готовых форм для осмеяния людей или явлений, но в ряде случаев он содержит в себе и нечто такое, что заставляет задуматься:

*Померли старик с бабкой и попали в рай. Ходят, знакомятся с обстановкой. Кругом — полная благодать, все как полагается. Дед вдруг что-то вспоминает, мрачнеет и вдруг как даст бабке по уху. Та в крик:*

*— Ополоумел, старый? За что!*

*— За дело! Если бы не наша диета по твоей инициативе, мы бы здесь уже пятью годами раньше были.*

Ну, как? Призадумались? Ведь еще Чан Цзы говорил:

*«Как мне знать, не жалеют ли мертвецы о том,  
что цеплялись за жизнь».*

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и закончилась книга о смерти, о психологическом феномене умирания. Человечество накопило значительный опыт психологических переживаний, так или иначе связанных со смертью.

Мой десятилетний опыт проведения тренинга «Лицом к лицу со смертью» убедительно показал громадный интерес людей к феномену смерти и помог участникам тренингов понять, что же такое смерть.

Прочитав эту книгу, вы узнали, как проходить барьер смерти, как общаться с умирающими людьми и теми, кто задумывается о самоубийстве, как психологически помочь людям, переживающим утрату близких. Теперь вы знаете, как в экстремальных ситуациях контролировать свои психические переживания и поведение, чтобы вести себя эффективно и выжить. Вы владеете информацией о том, как перепрограммировать свою собственную смерть.

Люди, прошедшие тренинг «Лицом к лицу со смертью», говорят: «Мы только после тренинга почувствовали радость и ценность нашей жизни. Мы стали психологически сильнее, мудрее и меньше испытываем страх смерти. В нас как будто освободилась энергия, появилось мощное желание жить. Мы словно родились вновь». Несколько человек благодарили меня за то, что полученные ими на тренинге навыки сверхвыживаемости реально спасли им жизнь в экстремальных ситуациях.

Нередко перед своей смертью человек говорит сам себе: «Жаль умирать, я так много еще не успел сделать. Как будто проспал всю жизнь, а проснулся перед самой смертью».

Именно правильное восприятие смерти заставляет нас жить более полной жизнью.



# Оглавление

Вступление .....	4
Глава 1. ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СМЕРТЬЮ .....	7
Глава 2. ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ..	27
Глава 3. ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ (вообще) .....	41
Глава 4. ПРИЧИНЫ СМЕРТИ (основные) .....	47
Глава 5. САМОУБИЙСТВО (вообще) .....	55
Глава 6. ОСВОБОЖДЕНИЕ .....	65
Глава 7. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА .....	70
Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С УМИРАЮЩИМИ .....	88
Глава 9. ОБЩЕНИЕ С ПЕРЕЖИВШИМИ УТРАТУ .....	97
Глава 10. СУЕВЕРИЯ И ОБРЯДЫ, СВЯЗАННЫЕ СО СМЕРТЬЮ .....	104
Глава 11. ПРОВОДЫ И ПОСЛЕДНИЙ ПРИЮТ .....	119
Глава 12. СНОВИДЕНИЯ И МИСТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ .....	125
Глава 13. СМЕРТЬ И СМЕХ .....	133
Послесловие .....	150